

న్యూవిజన్ పబ్లికేషన్స్
హేపీ హోమ్ సిరీస్

ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ...లు

నూతన దంపతుల నుంచి అన్ని బాధ్యతలు
తీరి కాలక్షేపం చేస్తున్న వృద్ధ దంపతుల
వరకు అన్ని వయస్సుల ఆలుమగలు తెలుసు
కోవాల్సిన ఆనంద జీవన రహస్యాలు.



టెన్నిస్ స్టార్ సానియా ఇంతటి
విజయాన్ని ఎలా సాధించారు?



సానియా

Rs. 15/-

**ఓ విజేత కథ
చదివి తెలుసుకోండి!**

న్యూవిజన్ పబ్లికేషన్స్

71 ఎస్ఆర్టి, విద్యానగర్, హైదరాబాద్-500 044.

ఫోన్ : 27605829, 27663376.

HAPPY HOME SERIES

న్యూవిజన్ పబ్లికేషన్స్
GENERAL BOOKS

**ఆలుమగల
ఆనందానికి
అ...ఆ...లు**

ఫ్యామిలీలో దంపతుల ఆనందంపై
ఆధారపడి ఇతరుల మంచి
చేడులుంటాయి. మరి అలాంటి
ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ..లు

Rs. 10/-

NEW VISION PUBLICATIONS

71 SRT, Vidyanagar, Hyderabad-500 044.

Ph : 040-27605829, 27663376, 9866235306

HAPPY HOME

A Personality Development Book

by
D.V. Radha Krishna

1st Edition
2006

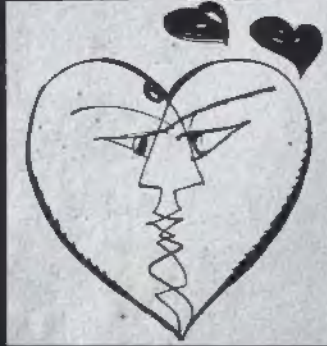
Title Design
J. Raghavendar Rao

Illustrations
Karunakar

Published by
NEW VISION PUBLICATIONS
71 SRT, Vidyanagar,
Hyderabad-500 044.
Ph : 27605829, 27663376

Printed at
M/S Kalajyothi Process Pvt. Ltd.,
Musheerabad, Hyderabad.

Rs.10/-



॥
ఆలుమగలు తమ
సంబంధాన్ని నిత్య
నూతనంగా
ఉంచుకోగలిగినప్పడే
కుటుంబ సభ్యులకు
ఆనందాన్ని
పంచగలుగుతారు.
॥

ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ...లు

ప్రపంచ సంస్కృతిలో భారతీయ వివాహ వ్యవస్థకు సమస్తానూ స్థానం ఉంది. అన్ని దేశాల వారు మన వివాహ వ్యవస్థ గురించి ఎప్పుడూ సానుకూలంగానే మాట్లాడుతారు. గొప్పగానే చెబుతారు. దీనికి కారణం మనకు పరిశ్రమైన వివాహ వ్యవస్థ ఉండడమే. వివాహమైన తర్వాత కడవరకు భార్యవర్తరిద్దరూ కలిసి జీవిస్తారు. ఒకే తనువు, ఒకే శ్వాసగా మనుగడ సాగిస్తారు. అందుకే శతాబ్దాలు గడచినా మన కుటుంబ వ్యవస్థ చక్కగా పనిచేస్తోంది. పాశ్చాత్య దేశీయులకు అదర్శవంతంగా విలువైంది.

అయితే దురదృష్టవశాత్తూ విషయం ఏమిటంటే ఇటీవలి కాలంలో పాశ్చాత్య పోకడలు మన కుటుంబ వ్యవస్థపై ప్రసరించాయి. దీంతో వివాహ వ్యవస్థ అటుపోట్లకు గురవుతోంది. ఆధునిక విద్యను అభ్యసించిన కొంతమంది యువతీ యువకులు నవనాగరికత పేరుతో తెలిసో తెలియకో వివాహ వ్యవస్థకు మచ్చ తెస్తూన్నారు. దీంతో కుటుంబం ధిక్కారాన్ని ముచ్చటోంది. మాత్రం ఆలుమగల మధ్య సమాచార అంతరం వల్ల అనూత్యం, ద్వేషాలు రగులుకుంటున్నాయి. ఒకరిపై మరొకరికి ప్రేమాభిమానాలు తగ్గుతున్నాయి. జీవితం యాంత్రికంగా మారిపోతోంది. పిల్లలు పుట్టినా వారి మధ్య అంతరాలు తగ్గడంలేదు. దానికి కారణం ఏదైనా కావచ్చు. దమ్ము కొరత, మానసిక అశాంతి, జీవితంలో ఎదుగుదల లేకపోవడం, అలోగ్య సమస్యలు, బంధువుల సమస్యలు, పరిసరాలు, ఉద్యోగంలో ఒత్తిళ్లు ఇలా కారణాలు ఎన్నెన్నో ఉండొచ్చు. ఇవన్నీ ఒకరికే రావు. కొంతమందికి కొన్నే వస్తాయి. వచ్చిన సమస్యలను ఎలా సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలన్నదే అనలు సమస్య. వాటన్నింటికి పరిష్కారాలను చూపిస్తుంది మా 'ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ...లు' పుస్తకం

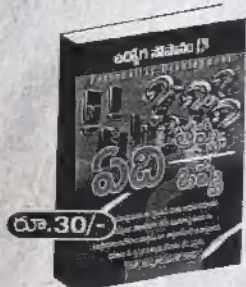
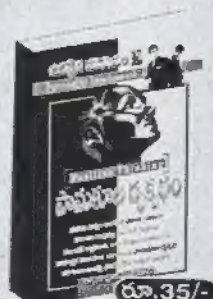
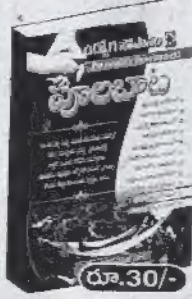
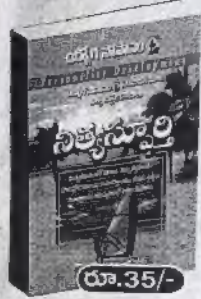
జీవితమంటే ముళ్ళు పాము కాదు. అంటే సమస్యల వలయం కాదు. సమస్యలను సృష్టించుకునేదే మనం. కాబట్టి వాటికి పరిష్కారాలు కూడా మనకే తెలుసు. కానీ మనం సమస్యల నుంచి పూర్తిగా బయటపడలేక పోతున్నాం. కాస్త ఆలోచిస్తే మనకే తెలుస్తుంది పరిష్కారం. ఆలోచనను ఇతరులతో ముఖ్యంగా జీవిత భాగస్వామితో పంచుకుంటే మనం ఎదుర్కొనే సవాళ్ళను చాలా వరకు అధిగమించవచ్చు. మీరు మీ జీవిత భాగస్వామితో ఏకాంతంగా చర్చించుకునే అంశాలు, బహిరంగంగా చర్చించుకునే అంశాలు, ఎలా ప్రవర్తించాలి? తదితర అంశాలన్నింటినీ మా 'ఆలుమగల ఆనందానికి అ...ఆ...లు' సవివరంగా అందిస్తోంది.

వివాహం ఎందుకు? శారీరక అవసరాలకోసమేనా? కాదు, కాకూడదు. వివాహమనేది శారీరక, మానసిక అవసరాలను తీర్చుకోవడమే. ఇంకా చెప్పాలంటే సమాజంలో మనకు కావాల్సిన అవసరాలను వివాహ వ్యవస్థ తీరుస్తుంది. ఈ వ్యవస్థ గురించి సంగ్రహంగా, సమగ్రంగా చెప్పడమే ఈ పుస్తకం ప్రధాన లక్ష్యం. అతయం. ఈ పుస్తకం మీకు ఇంకా భాగా నచ్చితే మీ ఫ్రెండ్ మ్యారేజ్ గాని లేదా మ్యారేజ్ దేకి గాని బహుమతిగా ఇవ్వండి. అది వారికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ పుస్తకాన్ని చదివి మీ జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోండి.

ఉద్యోగ సోపానం



వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు



అన్ని ప్రధాన షాపుల్లో లభ్యం.

స్వావిజన్ పబ్లికేషన్స్

71 ఎన్ఆర్టి, చిర్రావగర్, హైదరాబాద్-500 044.

ఫోన్ : 27605829, 27663376, మొబైల్ : 9866235906.

ఆలుమగల ఆనందానికి అ....ఆలు

‘నువ్వు నేనూ నడిచేదీ.... ఒకే బాట. నువ్వు నేనూ పరిశోధించేమాట....’ అంటూ రాశాడో నీనీకవి. ఇది ఓ జంట గురించి రాసినదని తెలిసిందే కదా! ఆలుమగల మధ్య అనురాగం నిజంగా ఓ వరం. అందమైన, ఆనంద జీవితం గడిపే ఆలుమగలు వల్లగురికి రోమోదర్స్ గా నిలుస్తారు. ఒక మధుర స్పర్శ ఆలుమగల మధ్య ఎంతటి దూరాన్నైనా చేరువ చేస్తుంది. ఆనందం కలిగిస్తుంది. హిపోక్రసీ విడిచిపెట్టి చేసే ఓ చక్కని ప్రశంస, ఓ మంచి కామెంట్ భార్యభర్తల మధ్య అనురాగం అంచులు చూపిస్తుంది. ఆలుమగలంటే రెండు శరీరాలు ఒకే మనసు అన్నట్లుందాలి. జీవిత భాగస్వాముల అభిప్రాయాలను, ఇష్టానిష్టాలను గౌరవించాలి, విలువ ఇవ్వాలి. భాగస్వామిలోని ఉదాత్త లక్షణాలను గుర్తించి, వాటిని అనుసరించే యత్నం చేస్తే ఆనందపు అంచులు తాకవచ్చు. ఆలుమగల మధ్య మానసిక బాంధవ్యం ఎంతో ముఖ్యమైన అంశం. ఒకవేళ ఏదైనా చిన్నచిన్న పొరపాట్లు పొడసూపినా ఈ బాంధవ్యం వాటిని సమర్థవంతంగా పరిహరిస్తుంది. ఒకరి భావాలు మరొకరు సక్రమంగా, ఎదుటి వారికి సుబోధకం అయ్యేరీతిలో చెప్పడం, తద్వారా దాంపత్య జీవితాన్ని మధురకవనంలా మార్చుకోవచ్చు. భిన్నప్రవృత్తులు, విభిన్న నేపథ్యాల్లో వివాహబంధంతో ఏకమయ్యే ఆలుమగలు మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడం, అరమరికలు లేకుండా మంచి అభిప్రాయాలతో కలసి మెలిసి ఉండే కాపురమే ‘ఆనంద నిలయం’. అయినప్పటికీ, అభిప్రాయభేదాల్లో ఏదైనా పోట్లాట తప్పనిసరి అయితే ‘నిజాయితీ’గా పోట్లాడడం కూడా ఆనందానికి హేతువే అవుతుంది. అయితే ఈ పోట్లాట ఎప్పుడూ ఏకాంతంలో జరిగితేనే ఫలితాన్నిస్తుంది. కెరీర్ పరంగా పరస్పరం ప్రోత్సాహం. సహకారం అందించుకున్న ఆలుమగల్లో ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది. ఏ పతనా కష్టమైనా, సుఖమైనా కలిసి సమానంగా చేసి భరించడంలో ఉన్న శృద్ధి, సంతోషం వర్ణనాతీతంగా ఉంటుంది, దంపతుల పెద్దిపుస్తకంలో గులాబి రెక్కల గుబాళింపులకూ ఓ మహత్తరమైన పేజీ ఉంది. ఆలుమగల మధ్య గులాబి అకర్షణని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందనడంలో సందేహం లేదు. నచ్చిన గదిలో మెచ్చిన భాగస్వామికో జీవితం పంచుకోవడమంటే ఆనందం అర్థమే అవుతుంది. ఒక్కొక్క ఆనంద రహస్యాన్ని తెలుసుకుందాం!



1

అనురాగానికి ఇవి తొలిమెట్లు

అలుమగల అనురాగం ఓ దివ్యమైన అనుభూతి. గువ్వగోరింక వయ్యాలలాడినట్లున్నదే అలుమగల అనురాగం. అబ్బ! ఆ జంటను చూడు ఎంత అందంగా, ఆనందంగా, అనురాగంతో ఉంటున్నారో అనిపించుకోవాలంటే కొన్ని చక్కని చిట్కాలున్నాయి. అవేమిటో చూద్దాం.

1) చక్కని స్వర్ణ : అలుమగల మధ్య ఓ చక్కని స్వర్ణ ఎంత అనందాన్నిస్తుంది. దూరాలను చేరిపెస్తుంది. మనసులో ఉన్న ఎన్నో వందోలను జీవితభాగస్వామికి స్పష్టంగా చేరవేస్తుంది. ఎక్కడికైనా వెళ్లటప్పుడు, మెట్లెక్కటప్పుడు చేయని అందుకోవడం ఎంతో ఆప్యాయతను వెల్లడిస్తుంది. భుజం తట్టినా, దగ్గరికి తీసుకున్నా, సుతారంగా ఓ చిన్న ముద్దిచ్చినా ఎదుటి వ్యక్తిలో ఎంత ఆనందం, ఆత్మీయత పెల్లుబుకుతుంది.

2) అభిజాత్యం వద్దు : మనలో అభిజాత్యం కొంత ఉన్నా పైకి ప్రదర్శించవద్దు. కష్టపడి భార్య చేసిన ఆహారాన్నో, స్నేహం వంటకాన్నో నిజంగా అంత బాగా లేకపోయినా పైకి చెప్పొద్దు. బాగానే ఉందని చెప్పడంలో మీ అనురాగం ఆమెకు కనిపిస్తుంది. ఆ పదార్థాన్ని ఆమె కూడా రుచిచూస్తుంది కదా! బాగాలేకపోయినా బాగుందనడంతో ఆమెకు మీపై అనురాగం మరింత పెరుగుతుంది. ఇష్టపడి భర్త తెచ్చిన బహుమతిని భార్య బాగాలేదనో, అట్టే ఇదేనా అనో నిరాశపరచకుండా ఆనందంతో, చిరునవ్వు ముఖంతో అందుకోవాలి. దీంతో మరిన్ని మంచి బహుమతులు తేవాలన్న కుతూహలం భర్తకు కలుగుతుంది. ఇలా ఇద్దరి మధ్యా మరింత అనుబంధం పెరుగుతుంది.

3) సరైన సమయంలో కోరిక వెల్లడించాలి : మన మనసులోని భావాలను జీవిత భాగస్వామి తెలుసుకోని మనలాలని కోరుకోవద్దు. మన ఇష్టాలను, కోరికలను సరైన సమయంలో, సరైన పద్ధతిలో మనమే వెల్లడించాలి.



తిరస్కరిస్తారన్న భయంతో ధామకాని విన్నపం పెంచుకోవద్దు. ప్రతివ్వందన వ్యతిరేకంగా ఉన్నా జీవిత భాగస్వామిని తప్పవట్టుకుండా ఉండగలిగిన వారికి అనందం ఎన్నడూ ఉంటుంది.

4) అనత్తులు తెలుసుకోండి : ఒకరి అనత్తుల గురించి మరొకరు మనసు విప్పి చెప్పకోవాలి. నిశ్శబ్దం వహించవద్దు. మీమీ అనత్తులను, అకాంక్షలను మీ జీవిత భాగస్వామికి స్పష్టంగా వివరించండి. అవసరమైతే ఎదుటివారి ఇష్టాల్లో మీరూ అసక్తి పెంచుకుంటే మరింత అనురాగం పెరుగుతుంది. అనవసర భయాలు, ఆందోళనలు విడిచిపెట్టి... రోజూ కాసేపైనా మీ అభిప్రాయాల గురించి మాట్లాడుకోండి.

5) పోట్లాటలో నిజాయితీ : ఒకవేళ ఏ అంశం మీదైనా పోట్లాట వస్తే నిజాయితీగానే పోట్లాడండి. అయితే ఆఖరి వరకు ఒకే అంశానికి కట్టుబడి ఉండడం మరచిపోవద్దు. పాత విషయాలు ఏకరువు పెట్టి మీ జీవితభాగస్వామిని మరింత దిశాకుపెట్టుకుండా ఉంటే కొంతపెనటికో, లేక కొన్ని రోజులకైనా వారికి మీ పట్ల అనురాగం మళ్ళీ కలుగు అవుతుంది. అలుమగల పోట్లాట మధ్యకు మూడోవ్యక్తిని రానివ్వకపోతే ఎంతో మేలు. తప్పమీదే అయినప్పుడు క్షమాపణ చెప్పడానికి సంకయం వద్దు. మళ్ళీ ఎప్పటిలాగా ప్రేమగా ఉండాలి.

6) జీవిత భాగస్వామికి ఫన్ ఫన్ : మీకు ఎంత మంచి స్నేహితులు / స్నేహితురాలు ఉన్నా, వాళ్ళంత ముఖ్యమైన వాళ్ళైనా మొదటిస్థానం జీవితభాగస్వామికి ఇవ్వండి. అసలు భార్యకు భర్త, భర్తకు భార్య కన్నా మించిన స్నేహితులు, నలహదార్లు ఇంకెవరుంటారు? అందుకే ఇతరులు ఎందరితో స్నేహించేసినా జీవిత భాగస్వామిని నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు.

7) బంధం నిలుపుకొనే బాధ్యత మీదే : నైవాహిక జీవితం అనందంగా, అనురాగంతో కొనసాగడానికి మీరు ఎలాంటి వివాహంచేసుకున్నారన్నదానితో సంబంధం లేదు. అలుమగల అనుబంధం కలకాలం అన్యోన్యంగా నిలపుకోనే శక్తి, సామర్థ్యం, బాధ్యత మీదే. ప్రేమ, వివాహమైనా, పెద్దలు కుదిర్చినదైనా నిలబెట్టుకోని ఆనందించడంలోనే ఆ జంట సార్వకాలిక బయటకు తెలుస్తుంది.

8) హింసకు చోటివద్దు : హింసకు తావులేని అలుమగల జీవితం అనందంగా సాగుతుంది. చక్కని మన సంసారంలో హింసకు స్థానం ఎందుకు ఇవ్వాలి? పరిస్థితులకు సానుకూలంగా మన ప్రవర్తన ఉంటే అక్కడ అన్యోన్యం వెల్లివిరుస్తుంది. హింస ఉన్న ఇంటిలో పిల్లలకు ఎప్పటికీ హార్షలేని నష్టం జరుగుతుంది. అందుకే హింసను భరించవద్దు. దానికి అసలు తావివ్వనే ఇవ్వ వద్దు.

9) లిందరి ముందూ చులకన చేయొద్దు : అందరి ముందూ జీవితభాగస్వామిని తప్పవట్టడం, పిల్లలకు ఆ వ్యక్తిమీద అయిష్టత కలిగేలా చేయడం తెలివితక్కువవారు చేసే పనులు. జీవితాన్ని ప్రజాశాఖాబద్ధంగా మలచుకొని అర్థవంతంగా ముందరుగు వేయాలి.

10) ప్రాథమ్యాలపై మాట్లాడండి : ప్రాథమ్యాల విషయంలో భార్యభర్తలు సావధానంగా కూర్చోని చర్చించుకోవాలి. నిర్ణయాలు కలిసి తీసుకోండి. ప్రతీసారి కలిసి నిర్ణయించడం కుదరకపోతే ఏమో విషయాలను ఎవరు సమర్థంగా నిర్వహించగలరో వారికే వదిలేయండి. మంచి ప్రతిఫలమూ వస్తుంది; అనురాగమూ నిలుస్తుంది.

బాంబులు



2

అందమైన జీవితం

అల్లుమగల సంబంధం అంటే అందమైన జీవితం. అది అద్భుతమేదలాంటిది. జాగ్రత్తగా చూసుకోంటే ఎప్పుటికీ ఆనందాన్నే ఇస్తుంది. చిన్నరాయి తగిలినా కుప్పకూలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ఇద్దరి మధ్యా ఎలాంటి అపోహలు, అనుమానాలు, ఆనవసర భేషాలు లేకుండా కలిసిమెలిసి ఉంటేనే అందమైన జీవితం, ఆనందకర జీవితం దక్కింది. కొన్ని జంటలను చూస్తుంటే పెళ్ళియి వది, వదిహేనేళ్ళు అయినా ఇంకా నిన్ను మొన్న పెళ్ళిచేసుకొన్న జంటలాగా అన్యోన్యంగా ఆనందంగా ఉంటారు. ఎల్లప్పుడూ ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉంటారు. అందుకు వారల్లోని ప్రత్యేకత ఒకటే ఆనందంగా నిండుజీవితం అనుభవించాలన్న కోరిక. దాని ఆచరణలో మంచి అవగాహనే వారి నఫల దాంపత్యానికి మూలం అవుతుంది. అలాంటి వారు పొటించే మాటలు కొన్ని ఉన్నాయి. వాటిని చూద్దాం.

- మీ జీవితభాగస్వామి మీ గురించి ఎంత చిన్న మంచి మాట మాట్లాడినా వారిని అభినందించడం మరచిపోవద్దు.
- మీలో మీ జీవితభాగస్వామికి నచ్చే గుణాలు నచ్చనివి వేర్వేరుగా కాగితాలపై రాయమనండి. మీరూ అలాగే చేయండి. ఆనంతరం రాసిన పేపర్లు ఒకరికొకరు మార్చుకొని చదవండి. మీ మధ్య ఎంత అనుబంధం, అత్యంత, అనురాగం ఉన్నాయో, వ్యతిరేక భావనలున్నాయో తెలుస్తుంది. మంచి అభిప్రాయం రాసినందుకు అభినందించండి. వ్యతిరేక అభిప్రాయం ఉంటే మీరు సానుకూలంగా ఎలా మార్పుకోగలరో ప్రయత్నించి మరోసారికి అన్నీ మంచి మార్పులే సంపాదించేందుకు ప్రయత్నించండి. మన ఉరుకులు వరుగుల జీవితానికి ఇదో ఆటలాగా ఉంటుంది. ఊరటనిస్తుంది. మీ ఇద్దరి మధ్య మంచి అవగాహన కూడ కల్గిస్తుంది. ఆనందం మీ ముంగిట నిల్చుంటుంది.
- మీరు చేసే చనులు మీ నైవాహిక జీవితాన్ని ఎంత వరకు ప్రభావితం చేస్తున్నాయో నిజాయితీగా గమనించుకోండి. ఏనైనా ఇబ్బంది కలిగే వనులుంటే వాటిని వదిలిపెట్టేందుకు మనస్ఫూర్తిగా యత్నించండి.



- మీలో సంయమనం ఎంతుంది? మీ ఆలోచనా విధానం ఏమిటి? నడత ఎలాంటిది? ముఖ్యమైన సందర్భాల్లో మీ ప్రవర్తన తీరు గురించి మీ అంతరంగాన్ని ప్రశ్నించుకోండి. వచ్చిన సమాధానం సంతృప్తిగా, సానుకూలంగా ఉంటే ఆనందం మీ జంట వెంటే ఉంటుంది. లేదని జవాబు వస్తే ఆ అంశాన్ని సానుకూలంగా మార్చుకోండి. లేదా వదిలేయండి. మంచి లక్షణాలు ఒకరి నుంచి ఒకరు నేర్చుకోవడానికి ఎప్పుడూ వెనుకాడద్దు.
- మీ నైవాహిక జీవితం, మీ ఇద్దరి మధ్యా మంచి అనుబంధంగా ఉండేందుకు కొత్తకొత్త పద్ధతులు కనిపెట్టి, అచరించండి.
- ఇద్దరి మధ్యా రొమాంటిక్ లవ్ ఎంతో ముఖ్యం. ఇందులో ఎవరు గొప్ప లాంటి పోటీలు పడటమే జీవితం కాదన్నది తెలుసుకొని మనలందరే. కానీ నిజమైన ఆనందానికి పునాది రొమాంటిక్ లవ్ అన్నది మరచిపోవద్దు. అల్లుమగల జీవితంలో ప్రణయకలహాలుండాలి. అవి ఉంటేనే జీవితంలోని మధురక్షణాలు మనకు అనుభవం అవుతాయి. ఇవి కూడ మనలో అనురాగాన్ని, ప్రేమను పెంచుతాయి. ఆనందాన్నిస్తాయి.
- అతిచిన్న కారణాలు, ఉగోరే పలు కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నం కావడానికి కారణం అవుతున్నాయి. సమస్యలు వరిప్పురించుకోవడం మన చేతిలో చాలా తేలికైన పనే. అయితే ఉగోరే సంతార జీవితాన్ని కొందరు దుఃఖసాగరంలో ముంచుకోవడం చూస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వాటిని అల్లుమగలు వదిలేస్తే, లేదా వదిలిద్దుకుంటే సమస్యలనేవి ఉండవు. జీవితం అంతా హేసిగా ఉంటుంది.
- ఒకరి అభిప్రాయాలు ఒకరిపై రుద్దడానికి ప్రయత్నించడం వరికాదు. పెళ్ళియిన కొత్తలో కొంగుపట్టి తిరిగే భర్త చెప్పినదల్లా ఉకోణ్ణే భర్త, ఏది కోరినా ఆనందంగా ఇచ్చే భర్త ఎల్లకాలం అలాగే ఉంటాడనుకోవడం పొరబాటు. తమ చెప్పినవన్నీ వింటున్నాడు. చెప్పినవన్నీ చేస్తున్నాడని, దానికంటే లేకుండా సన్నిహితంగా తిరుగుతున్నాడని తన భావాలకు అనుగుణంగా మార్పులనుకుంటే తప్పలో కాలేననడే! ఎలాగంటారు? అప్పటికే కొంత వయస్సు, అభిరుచి, కొన్ని జీవితానుభవాలు వచ్చే ఉంటాయి. వాటిని మార్చటం అంత తేలికని భావిస్తే మళ్ళీ ఆ భార్య తప్పలో కాలేననడే, కొత్తగా తన జీవితంలో అడుగిడిన భార్యను మానసికంగా నంకోపెట్టడం. వారితో కొత్త అనుభూతుల్ని పంచుకోవడం, వాటికి ఎలాంటి భంగం కలగకుండా మంచి వాతావరణాన్ని చెడుగొట్టుకోవడం ఇష్టం లేక తాత్కాలికంగా తన అభిప్రాయాలు, అభిరుచులను కొంచెంసేపు నక్కన పెడతారన్న నిజాన్ని గ్రహించిన భార్య మనలుకునే ఇల్లే ఆనందనిలయం అవుతుంది.
- లైంగిక సాన్నిహిత్యం భార్యభర్తల అనుబంధాన్ని మరింత పెంచుతుంది. తమ జీవిత భాగస్వామితో లైంగికానందం పొందడం ద్వారా ఒకరిపై ఒకరు గాఢమైన అనురాగాన్ని పెంచుకుంటారు. వారిలో వారికి ఆకర్షణ, ప్రేమ, వ్యామోహం మరింత బలీయం కావడానికి లైంగికానందం మరింత దోహదం చేస్తుంది. మానసికంగా ఇద్దరూ సన్నిహితం అయ్యేందుకు ప్రయత్నిస్తూ పుష్కలభావంతో ఉల్లాసంగా, స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తించినప్పుడే లైంగికానందం తృప్తిని, ఒకరిపై మృదూకరికి ఆకర్షణను కలిగించి దాంపత్యజీవితాన్ని అద్భుతంగా మారుస్తుంది.
- వాస్తవ జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక ఇబ్బందులు, ఒత్తిడులు, ఒడిదుడుకుల నుంచి ఉపశమనం కొనసాగించే జీవిత భాగస్వామి సొండు కోరుకుంటారు. ఇది ప్రకృతి సహజం. అలాంటి సమయంలో జీవితభాగస్వామి ప్రకాంత హృదయంతో చేరువైతే ఎంతో ఆనందానుభూతిని సొండుతారు. అందుకే ఒత్తిడిలో ఉన్నా మీ జీవిత భాగస్వామికి సానుకూలంగా స్పందిస్తే ఆనందానికి హద్దేముంటుంది!
- మీ జీవిత భాగస్వామి మీరనుకున్న రీతిలోనే స్పందిస్తే మీకు నంకోపమే. కానీ వారు ఏయే లోపాలు లేకుండా ఉంటే మీకింకా ఎంతో నంకోషంగా ఉంటుంది అన్న భావాన్ని మీ మదిలోకి రానివ్వవద్దు.



వారిని యదాతథంగా మీ జీవితంలోనికి అవ్వనించండి, ఆమోదించండి. మనిపై పుట్టక ఏవేవో కొన్ని లోపాలు కూడా ఉండకపోవు. ఇది సహజం. వారిలోని లోపాలనే పదేపదే గుర్తుచేసుకొని మదనపడడం వల్ల ఆనందం ఆవిరైపోయే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే వారిలో మీకు నచ్చే జీవనశైలి, ఆభరణాలు, అలవాట్లు ఆనందం కలిగించేవి ఉండొచ్చు. వాటిని నిశితంగా గమనించండి. కొత్త ఆభరణాలు మీరూ పెంచుకోండి. కొత్త ఆభరణాలు మీకు కూడా ఆనందం కల్గిస్తాయి. భార్యభర్తల్నిగూడా ప్రశంసగా కూర్చున్న సమయంలో మీ ఆభరణాలలో ఏయే మార్పులు చేస్తే ఇంకా ఆనందం ఇనుముడిస్తుందో సంప్రదించుకోండి. వాటికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించండి.

- జీవితభాగస్వామిని ఎప్పుడూ, ఎక్కడా మరీ ముఖ్యంగా నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు అనందభృంగా జోకులు వేసి, ఆవహేళన చేసే పని పెట్టుకోవద్దు. ఇది మీ దాంపత్య జీవితానికి గొడ్డలిపెట్టవుతుంది. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఎలా ఉన్నా నలుగురిలోనూ, తాను గౌరవంగా భావించే తన జీవితభాగస్వామి హేళన చేస్తే తలకట్టేసిన భావన కలుగుతుంది. అలాగే పిల్లల ఎదుట కూడా మీ జీవిత భాగస్వామిని ఎప్పుడూ చులకన చేయొద్దు. ఇలాంటి సంఘటనల వల్ల వారిలో అవంతత్వం పెరుగుతాయి కొంతకాలానికి మరో విధంగా వెల్లడై మీ ఆనందానుభూతిని వటావంచలు చేసే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే నలుగురిలోనూ మీ జీవిత భాగస్వామిని అకాశానికి ఎత్తకపోయినా ఫరవాలేదు కాని చులకనచేసి పాతాళానికి నెట్టేయొద్దు.
- ఇద్దరి పట్లా ఇద్దరూ నిజాయితీతో వ్యవహరిస్తే మీ ఆలుమగలు అన్యోన్యతకు అటపట్టవుతారు. తన భర్త వద్ద తనకెంతో భద్రత ఉందని భావించే భార్య తన వద్ద ఏదైనా విషయాలు దాస్తున్నాడని తెలిస్తే ఓడిపోయినట్లు భావిస్తుంది. చేష్టలుడిగిపోతుంది. తనకు ఆయన చెబుతున్న విషయాల్లో ఏది నిజమో, ఏది అబద్ధమో అని అనుమానిస్తుంది. తనపట్ల చూపిస్తున్న అనురాగం నిజం కాదేమో అని భయపడుతుంది. ఇలా ఒకదాని నుంచి మరొకటి పెరిగి మానసికంగా ఒకరికొకరు దూరం కావలసిన దుస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందుకే నిజం అనే పునాదుల మీద నిర్మించిన సాంసార జీవితసాధం ఆనందనిలయం అవుతుంది.
- మీ జీవిత భాగస్వామిని మరొకరితో పోల్చవద్దు. మీ ఆనందంలో అదొక విషయమేమిటా అవుతుంది. వేరే వ్యక్తితో పోల్చినప్పుడు వ్యతిరేకభావంతో మీ జీవిత భాగస్వామి తోకాక్కోని త్రాచుపాములా లేచే ప్రమాదం ఉంది. ఒకరితో పోల్చి కించపరచడం భార్యభర్తల అనుబంధంలో ఉన్న పనికిరాని విషయం. 'నేను ఫలానా వ్యక్తిని పెళ్ళి చేసుకుని ఉంటే జీవితం ఇంత కష్టంగా ఉండేది కాదు' అన్న భావం మీలో రానివ్వద్దు. ఒకవేళ వచ్చినా దాన్ని బయటికి వెల్లడించవద్దు. మీ వైవాహిక జీవితసాధాన్ని ఆ ఒక్కమాట కూర్చేసే ప్రమాదం ఉంది. పొలికలు జీవితభాగస్వాముల అహం దారుణంగా దెబ్బతిస్తాయి. కుప్పకూలే సంసారాల్లో 70 శాతం ఇలాంటి పొలిక వల్లే అవి నర్తకులు, మనోవైజ్ఞానిక విశ్లేషకులు తేలుస్తున్నారు.
- భార్యల మానసికావస్థలను భర్తలు అశ్రద్ధ చేయకూడదు. తమ భార్యల మానసికావస్థలను నిర్లక్ష్యం చేసి తమ దాంపత్య జీవితాన్ని పలువురు భర్తలు నిస్వారం చేసుకొంటున్నారని డాక్టర్ బాక్మన్ అనే ప్రఖ్యాత మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త పేర్కొన్నారు. ఇది భర్తలందరిలో సామాన్యంగా కనిపించే లోపం అన్నది ఆయన విశ్లేషణ. అమె శ్రమించి ఇంటిని బాగా అలంకరించినప్పటికీ, అందమైన అల్లిక చేసినప్పటికీ, ప్రేమానురాగాలతో మంచి రుచికరమైన వంట చేసినప్పటికీ ఓ చిన్న ప్రశంసను ఆశిస్తుంది. అది ఆమెకు మానసికావస్థ. ఇలాంటి సమయంలో భర్త వట్టిచుక్కపోతే నిరుత్సాహపడుతుంది. మీకు పూర్తి మాత్రానికి ఆనందాన్ని వంచి ఇవ్వలేకపోతుంది. ఇది గమనించి నడచుకున్న దాంపత్యం ఆనందకరమవుతుంది.



3

అనుబంధం పెంచే హద్దస్ సూత్రాలు

వివాహబంధం వదిలంగా, వలద్రదంగా సాగాలంటే ఆలుమగల మధ్య ఎలాంటి అభిప్రాయభేదాలు లేని పరిస్థితి ఉండాలి. ప్రతి వమస్యకూ ఓ పరిష్కారం ఉంటుంది. కావుననే కలకలు తలెత్తకుండా కొన్ని పరిష్కారాలున్నాయి. ఆలుమగల మధ్య ఎలాంటి వమస్య ఉత్పన్నం అయినా దాన్ని పటాపంచలు చేసే పద్ధతులు పాటించే ఆలవాటుంటే అనుబంధం కలకాలం నిలుస్తుంది. లేకపోతే సమస్యలు తప్పవు. అంటే భేషజాలు, సంకుచితభావాలకు అతీతమైన అనుబంధం తప్పనిసరి అన్నది తెలుసుకోవాలి. వైవాహిక జీవితం సక్సెస్ అయ్యేందుకు, సుఖప్రదమైన కుటుంబ వాతావరణం వచ్చేందుకు ఫిలిప్ హార్మన్ లాంటి మానసికతత్వ నిపుణులు కొన్ని సూత్రాలు చెప్పారు. అవేంటో చూద్దాం.

- ఏ అంశం మీదైనా అదే పనిగా 'తాను పట్టిన కుండేలుకు మూడేకాళ్ళు' అన్న చందంగా వ్యవహరించకూడదు. హద్దస్ విశ్లేషణలో మన అహంకారం కంటే బాంధవ్యమే అనేక రెట్లు విలువైనది. ఈ విషయాన్ని ఎప్పుడూ విస్మరించకూడదని ఆలుమగలకు హార్మన్ హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏ విషయంలోనైనా పట్టు ఏడుపు ధోరణి ఉండడం తప్పనిసరి. దీన్నే మనం ఇంకోలా చెప్పుకుంటాం. అదే 'తెగదాకా దేన్నీ లాగొద్దు' అని. భార్యభర్తల అనుబంధం విషయంలో ఇది చాలా ఎక్కువ ప్రాధాన్యం వహిస్తుంది. ఇద్దరిమధ్యా ఏప్పుడైనా ఏదైనా భేదాభిప్రాయాలు వచ్చినప్పుడు భేషజాన్ని, అహంనీ పదిలేస్తే వమస్య ఎంత సులువుగా పరిష్కారం అవుతుందో అవరించిన వారికి అనుభవంలోకి వస్తుంది.
- భార్యభర్తల మధ్య గట్టి బంధం ఉండాలి. అప్పడే అది కలకాలం నిలుస్తుంది. లేనప్పుడు పేకమేదలా కూలిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఓ అదామగా మధ్య పెళ్ళి జరగడం ఒక్కటే పరమార్థం కాదు. అది వారి అనలైన జీవనానికి కొలమానం కాబోదు. ఆ ఇద్దరి మధ్యా ఎంత సామీప్యం, ఎంత సాన్నిహిత్యం బలంగా ఉంటే వారు అంత గాఢానుబంధాన్ని పెనవేసుకున్నారని భావించాలి. అదే వారి సంసార జీవితం సుదృఢంగా ఉందని చెప్పడానికి గీటురాయి అంటారు హార్మన్. భావసారూప్యతే జీవిత భాగస్వాములను మరింత చేరువ చేస్తోంది. అనుబంధం రెట్టించవుతుంది. ఆనందానికి బాటలు



వేస్తుంది.

- ✱ సంసార జీవనంలో వ్యతిరేక పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు భార్యభర్తలు స్పందించే విధానం దగ్గరగా ఉంటే వారిలో అనుబంధం మరింత ఇనుమడిస్తుంది. వ్యతిరేక పరిస్థితులను సైతం అనుకూలంగా మార్చుకొనే ఆలుమగల అనుబంధం ఆకాశం అంచులు తాకుతుందని మానసిక శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. 'అలాగే కొత్తదనాన్ని అవ్వనించాలి, అస్వాదించాలి. కొత్తదనాన్ని స్వీకరించలేని వారు కష్టాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. మంచి పరిణామం కోసం మనం పరివర్తన చెందడం తప్పనిసరి అంటాడు హెడ్జన్.
- ✱ మీకు నచ్చని గుణాలేమైనా మీ జీవితభాగస్వామిలో ఉండొచ్చు లేదా మీ జీవితభాగస్వామికి నచ్చని గుణాలు మీలో ఉండొచ్చు. దరిమిలా నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తించవచ్చు. వారి మనస్తత్వంలో స్వార్థం కరుడుగట్టి ఉండొచ్చు. ఈ స్థితిలో ఎదుటి వారు వదేపదే సూటిపాటి మాటలతో హింసించినా ప్రయోజనం ఉండదు. వాస్తవ విషయాలపై నృష్టంగా ఇద్దరూ చర్చించుకుంటే ప్రయోజనం కలుగుతుంది. అనుబంధం పెరుగుతుంది. ఒకరి బలహీనతలపై మరొకరు సున్నితంగానే గౌరవనీయమైన వద్దతిలో పరస్పరం పోట్లాడుకుంటే ఆపోహలు దూరమై అనుబంధం మన దరి చేరుతుంది.
- ✱ గౌరవం ఇచ్చిపుచ్చుకోవాలన్నది మనందరికీ తెలిసిందే! ఇదే నూతన భార్యభర్తలకూ వర్తిస్తుంది. భార్యభర్తలమీ కదా ఎంతో నన్నిహితంగా మెలుగుతున్నాం కదా గౌరవం ఇచ్చిపుచ్చుకోవలసిన అవసరం ఏముంది? అనుకోవద్దు. ఇలాంటి వింత ఆచారం మా మధ్యన ఎందుకు? అని భావించొద్దు. భార్యభర్తల మధ్య గౌరవం ఏంటి 'ట్రూత్' అనుకోవద్దు. ఇచ్చిపుచ్చుకునే గౌరవం ఆలుమగల మధ్య ఎంతో అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది.
- ✱ మీ జీవిత భాగస్వామి అంటే మీకెంతో ప్రేమ, అభిమానం ఉంది. మీ మనసంతా వారిపై ప్రేమతో నిండిపోయింది కదా అని ఏం మాట్లాడినా, ఎలా చేసినా ఆ ప్రేమ కిందికే వస్తుందని పొరపడవద్దు. మనసులో ప్రేమను పెంచుకొని మాటల్లో అగౌరవం ప్రదర్శిస్తే అది ఆత్మహత్యా నదృశం అవుతుందన్నది హెడ్జన్ హెచ్చరిక. అందుకే మనసులో ప్రేమాభిమానాలను చేతల్లో అందంగా చూపించడమే ముఖ్యం. అప్పుడే ఆ అనుబంధం ఎంత మధురంగా అద్భుతంగా, కమ్మగా సాగుతుందో మాటల్లో చెప్పేందుకు చాలదు.
- ✱ చిన్న చిన్న కలహాలు వచ్చినా కొంచెంసేపు ఎడముఖం పెడముఖంగా తిరిగినా తెల్లారి లేవగానే మీ జీవిత భాగస్వామిని క్షమాపణ అడిగే ఉన్నత సాంప్రదాయం పాటించండి.
- ✱ ఎప్పుడూ ఎలాంటి వాదులాట వచ్చినా పాతగొడవలు తవ్వడం మంచిది కాదు. మీ జీవిత భాగస్వామి రాజీవదే ధోరణిలో ఆలోచిస్తుంటే మీ దెప్పిపాడుపు వారిలో మరింత ఉజ్రోషాన్ని రగుల్చుతుంది. అప్పుడు అనుబంధానికి విఘాతం మరింత లోతుగా కలుగుతుంది.
- ✱ మీ జీవిత భాగస్వామి సంతోషం కోసం మీ ఇష్టాల్లో కొన్నింటిని తగ్గించుకున్నా తరిగిపోయేదేమీ లేదు. అనురాగం, అనుబంధం పెరుగుతాయి తప్ప!
- ✱ ఒకరి అభిప్రాయాలకు మరొకరు విలువ ఇచ్చుకుంటే మరింత ప్రేమాభిమానాలు పెరుగుతాయి. అనుబంధం దృఢమవుతుంది.
- ✱ అల్లుమగలు ఇద్దరూ ఎవరి ఆలోచనల్లో వారున్నప్పుడు ఒకరి నిశ్శబ్దాన్ని మరొకరు భేదించే యత్నం చేయొద్దు. మీమీ ఆలోచనలు ఓ కొలిక్కి వచ్చాక, మనసు తెలికపడ్డాక మాటలు వాటంతట అవే కలుస్తాయి. హృదయాలూ పెనవేసుకుంటాయి.



- ✱ మీ విషయంలో మీ జీవితభాగస్వామి ఎంత కఠోరంగా మాట్లాడినా మానంగా వినగలిగినవారిదే మంచి లక్షణం. ఎలాంటి కొట్లాటకు అవకాశం ఉండదు. ఆనందానికి అడ్డు కాదు మీ మానం.
- ✱ కలహం పూర్తయ్యాక మాట్లాడేందుకు వదాలు వెతుక్కునే మీ జీవిత భాగస్వామికి కాస్త మాటసాయం అందించండి. వచ్చే ఫలితం మీకు ఆనందానుభూతుల్ని ఇస్తుంది.
- ✱ మీ జీవిత భాగస్వామి మూడేను గ్రహించి దానికి అనుగుణంగా మీరు మనలితే మీ ఆనందానికి అడ్డేముంది?
- ✱ ఇంటి వాతావరణం మనకు అనుకూలంగా లేనప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి అనవసర అన్యాయమైన వ్యాఖ్యలు చేసినా వారిని అంతగా పట్టించుకోకపోతేనే మేలు అని గ్రహించి మసలండి.
- ✱ ముందుగా మీ ఎదుటి వ్యక్తికి మాట్లాడే అవకాశం, మాటలు కలిపే సందర్భం కల్పించండి.
- ✱ మీ భాగస్వామిలోని మంచిలక్షణాలను గుర్తించి వాటిని గ్రహించి, అనుసరించేందుకు యత్నించండి తద్వారా మీ భాగస్వామిలోని ఆనందాన్ని, మీలో కలిగే ఆనందాన్ని ఓసారి సరిచూసుకోండి.
- ✱ ఒకే ఇంటిలో, ఒకే గదిలో ఒకే మదిగా, ఒకే మాట, ఒకే బాటగా భార్యభర్తలు కలిసి జీవిస్తున్నా డబ్బు విషయంలో ఎలాంటి గొడవలు రాకుండా పొరపడక పాటించండి.
- ✱ ఏదైనా విషయంలోగాని, సందర్భంలోగాని విమర్శించాల్సి వచ్చినప్పుడు ఆరోగ్యకరంగా విమర్శించండి.
- ✱ పరిస్థితి మరి తీవ్రంగా.... మనస్తాపం కలిగించేలా ఉన్నప్పుడు మాటలతోనూ పని కాదనిపించినప్పుడు మీ జీవిత భాగస్వామిని ఎలాంటి భావోద్వేగాలు లేకుండా ఓదార్పుగా దగ్గరకు తీసుకోండి. ఆ సాన్నిహిత్యం ఇచ్చే సాంత్యన వర్ధనాతితం.

బాంబులు

మానసిక బాంధవ్యం మరీ ముఖ్యం

ఒకే నీడలో, ఒకే చోట కలిసి జీవితాంతం కలిసి ఉండాలన్న భార్యభర్తలు మానసిక బాంధవాన్ని పెంచుకోవడం ఎంతో అవసరం. ఒకరికోకరు మానసికంగా దగ్గరవ్వడం ఇక్కడ ముఖ్యం. నీతి నిజాయితీకి పట్టం కట్టాలి. అబద్ధాలనే ఇబ్బానమైన పువ్వాది సాంసార సాధాన్ని కుప్పకూలుస్తుందని ఇద్దరూ గ్రహించడం చాలా అవసరం. వంచన అనే దాన్ని మన వంచన కూడ చేరనివ్వకూడదు. మానసికంగా ఒకరికోకరు దగ్గరైతే భౌతికంగాను చేరువ అవుతారు. సానుకూల మానసిక దృక్పథంతో చేరువైన ఆలుమగల మధ్య ఆనందం అవధులు దాటుతుందని మానసిక విశ్లేషకులు అభివర్ణిస్తున్నారు. దాంపత్యజీవితంలో అద్భుతమైన ఆనందకరమైన అనుభవాలను చవిచూడడానికి మానసికంగా ముందు సంసిద్ధత కావాలని జేమ్స్ కార్ల్ అనే మానసిక శాస్త్రవేత్త సూచించాడు. ఇలా మానసికంగా సంసిద్ధం కాని ఎన్నో జంటలు తమ వైవాహిక జీవితాలకు తిలోదకాలు ఇచ్చారని ఆయన ఉదాహరించాడు.

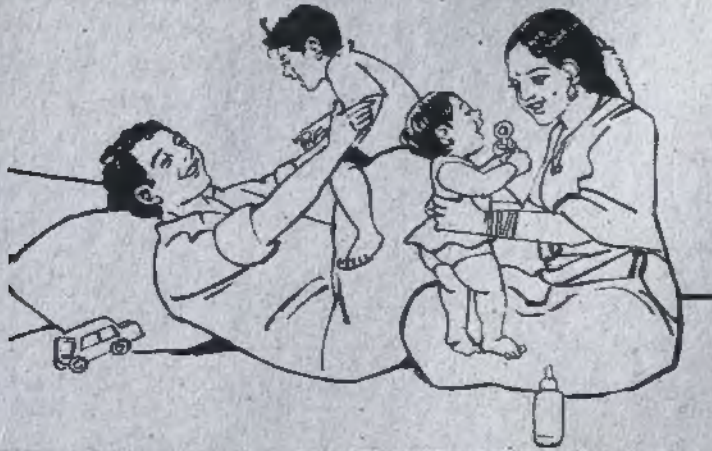
తొలి కలయికలో మానసిక బంధం: కొత్తగా పెళ్ళయిన ఓ జంట తొలిసారిగా ఒకే గదిలో ఒకే మంచం మీద గడిపేందుకు పెద్దలు ముహూర్తం నిర్ణయిస్తారు. పూజలు - పునస్కారాలు పూర్తిచేసి వారిద్దర్నీ గదిలోకి పంపుతారు. అంతవరకూ కనీసం వరిగా మాట్లాడుకోని ఆ ఆడమగ ఒకేసారి ఏకాంతం కలిగేవరికి ఉక్కిరిబిక్కిరవుతారు. ఇలాంటి తొలి ఏకాంత సమయంలో నవదంపతులు ముందుగా మానసికంగా దగ్గరయ్యేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఒకరి భావనలు ఒకరు పంచుకోవాలి. ఒకరి అభిరుచులు ఒకరు తెలుసుకోవాలి. ఎదుటి వారి శరీరాన్ని స్పృశించడం ద్వారా బాగా వన్నిహితంగా మెలిగేందుకు పరిమితం కావాలి. ఈ సందర్భంలో ఓ మనవైజ్ఞానికుడి ఉపదేశం ఏమిటో చూద్దాం. కొత్తగా పెళ్ళయిన ఓ యువకుడు, ఓ మనవైజ్ఞానికుడి దగ్గరకు వెళ్ళాడు. నేను ఎంతో ఎదురు చూసిన, ఎన్నెన్నో కలలు గన్న 'తొలిరేయి' త్వరలో జరగబోతుంది. దాన్ని మరింత 'మధురకావ్యం'లా మలచుకోడానికి ఏదైనా సలహా ఇవ్వండి అని అడిగాడు. అందుకు ఆ వైజ్ఞానికుడిచ్చిన సూచన ఏమిటో తెలుసా? 'తొలిరాత్రి మీరు లైంగికంగా కలవొద్దని' ఈ సూచనలోని రహస్యం తెలియని యువకుడు అశ్రుర్యపోయాడు. కొంచెం తబ్బిబ్బయ్యాడు. తొలిరేయి జరిగేదే 'అందుకు' కదా? మీరేమిటి ఇలాంటి సలహా ఇచ్చారని ప్రశ్నించాడు. ఈ సలహాలోని రహస్యం ఏమంటే : తొలిరేయి శారీరకంగా కంటే మానసికంగా దగ్గరవ్వడం, మానసికంగా దగ్గరైతే వారి దాంపత్యజీవితం ఆనందానుభూతులతో కలకాలం వర్ధిల్లుతుందని మానసిక విజ్ఞానవేత్త సలహా.

వలచి వరిస్తేనే సరికాదు....!: ఓ అందమైన అబ్బాయి ఓ చక్కని చుక్కలాంటి అమ్మాయిని వలచి వరించాడు. ఆమె చిన్నప్పటి నుంచీ తన అందాన్ని అభిమానించే వ్యక్తుల ప్రశంసల జల్లులతో తడిసి ముద్దవుతూ ఉండేది. అలాంటి ఆమె కోటి కలలతో, ఉహలతో వైవాహిక జీవితంలో అడుగు పెట్టింది. పొగర్రలకు అలవాటుపడ్డ ఆమె హృదయం, మనసు తన భర్త ఒకసారైనా పొగిడితే ఏనాని ఎదురు చూసింది. ఎంతకూ ఆ మహానుభావుడు, ఆమెను ప్రశంసించలేదు -వరికదా కనీసం తన చూపులోనైనా ఏనాడూ ప్రశంస

కనబరచలేదు. చివరికి ఇలాంటి ఆశ కూడా ఆమెకు దక్కలేదు. ఆమె ఆశలు అడియాసలయ్యాయి. ఆమె అందాన్ని అతను ఓ 'స్టేటన్మెంట్'లా చూశాడు. అంతే తప్ప ఆమెతో మానసికంగా దగ్గర కాలేకపోయాడు. తనను తన భర్త స్టేటన్ సింబల్గా పరిగణించడాన్ని ఆమె సహించలేకపోయింది. మానసికంగా దగ్గర కాని భర్త ప్రవర్తనతో ఆమెలో విరక్తి పెరిగింది. చివరికి ఆమె భర్త నుంచి విడాకులు కోరింది. మానసికంగా దగ్గర కాని ఆలుమగల బంధం విడాకుల ద్వారా వచ్చింది. అందుకే భార్యభర్తల్లో ముందుగా ఉండాలింది మానసికబంధం. కేవలం అందాన్ని చూసి పెళ్ళిచేసుకుంటేనే నరిపోదు. ఆమెకు మానసిక ఆనందాన్ని కలిగించడమూ భర్త విధి అవుతుంది గమనార్హం.

భార్యభర్తలు మానసికంగా దగ్గరవ్వాలంటే?

- ❖ మొట్టమొదట ఒకరిపై ఒకరికి అభిమానం కలగాలి.
- ❖ అభిమానం కలగాలంటే ఒకరిపై ఒకరికి నమ్మకం ఉండాలి.
- ❖ నమ్మకం కలగాలంటే అభిరుచులు కలవాలి. ఒకరి అభిరుచిని మరొకరు గౌరవించాలి. ఆచరించదగ్గదైతే తామూ చేయాలి.
- ❖ అరమరికలు లేకుండా ప్రతి విషయాన్ని పారదర్శకంగా చర్చించి, పరిశీలించుకోవాలి.
- ❖ అప్పుడప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉండే ఏకాంత ప్రదేశాలకు కలిసి వెళ్ళాలి.
- ❖ లలితలలితంగా స్వర్ణానుభవం అనుభవించాలి.
- ❖ భార్యభర్తలు కల్పించుకొన్న అంతరంగ ఏకాంతాన్ని మరివ్వరూ చెడగొట్టకుండా చూసుకోవాలి.
- ❖ ఒకరిపై ఒకరు అనవసర ఆంక్షలు విధించుకోకుండా పూర్తి స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్ర్యాలు అనుభవించాలి.
- ❖ ఇద్దరి మధ్యా వ్యవహారం ఆనుబంధం నిరంతరం కొనసాగించాలి.
- ❖ భార్యభర్తల్లో మానసిక సంబంధం మరింత గట్టి పడేందుకు విహారయాత్రలు దోహదం చేస్తాయి. దంపతుల మధ్య మంచి సాన్నిహిత్యం నెలకొనేందుకు విహారయాత్రలు మంచి అవకాశం కలిగిస్తాయి. ఏ వయస్సు వారైనా విహారయాత్రలకు వెళ్ళడం ద్వారా తమ దాంపత్యంలో నూతనోత్సాహాన్ని కలిగించుకోవచ్చు. ఆనందతీరాలు చేరవచ్చు. విహారయాత్రలో ఎదురయ్యే మధురమైన అనుభవాల్ని మనస్ఫూర్తిగా పంచుకోంటే ఇద్దరికీ మానసికానందం సొంతం అవుతుంది.
- ❖ భార్యభర్తలిద్దరూ ఒకరికోకరు ఆకర్షణీయంగా కనిపించాలి. ఆకర్షణీయంగా ఉన్న దంపతుల మధ్య మానసిక బంధమూ దృఢం అవుతుంది.
- ❖ దాంపత్య జీవనంలో దేనికెంతటి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలో అంతే ఇవ్వాలి. ఏ వయస్సులో ఉన్నా జీవితభాగస్వామికో మేకున్న అనుబంధం ముఖ్యమని భావించాలి. ఇతర కుటుంబసభ్యులతో నన్నిహితంగా ఉన్నా అవి మీ దాంపత్య బంధాన్ని ముందేసేలా, దెబ్బతీసేలా ఉండకుండా చూసుకోవాలి. మీ ఇద్దరి సంబంధం కన్నా గొప్పది, విలువైనది మీకు ఈ ప్రపంచంలో మరేదీ లేదన్న మానసిక భావన మీలో నిరంతరం మెదులుతూ ఉండాలి.
- ❖ ముఖాల్లో ఏలా ఉన్నా కన్నాలు కలిగినవ్వకు మీ జీవితభాగస్వామికి మీరందించే మానసిక స్వైర్యం మీపై వారికి మరింత సాన్నిహిత్యాన్ని ఇస్తుంది. ఓ చక్కని లాలన, ఓ ప్రేమాన్నదమైన సలకరింపు, ఓ చిన్న అనునయ స్పృహ మీ మధ్య మానసికానందాన్ని పెంచుతుంది.
- ❖ ఒకరి అత్యవశ్యాసాన్ని, అల్పాభిమానాన్ని మరొకరు దెబ్బతీయకుండా ప్రవర్తిస్తే ఇద్దరిలో అవ్యంగత పెరిగి ఆరోగ్యహానిన మానసికానందం కలుగుతుంది.



5

మధుర కవనం..... దాంపత్యం

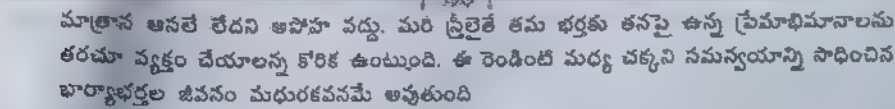
వివాహబంధం ఓ మధురానుభూతి. పెళ్ళయ్యాక కొత్త దంపతులు హనీమూన్ పేరిట కొద్దిరోజులు గడిపి నెమ్మదిగా తమ సంసారాన్ని ఏర్పరుచుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఇదే సమయంలో ఒకరి అభిరుచులు, ఇష్టాయిష్టాలు మరొకరు తెలుసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. కొద్దికొన్ని విషయాల్లో నర్తుకుపోవడం, మరికొన్ని విషయాల్లో రాజీవడడం మొదలవుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో దాంపత్యజీవనం సంతోషంగా సాగించడానికి, ఓ మధుర కవనంలా సంసారాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడానికి తగిన ప్రాతిపదికలు ఏమిటి? ఎలా ఉంటాయి? అన్న అంశంపై పరిశీలించి ప్రొఫెసర్ హెల్ అనే శాస్త్రవేత్త కొన్ని విషయాలు పొందుపరిచాడు. అవి :

- ✱ ఇరవై ఐదు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చిన తర్వాత వైవాహిక జీవితం ప్రారంభించిన జంటలు సంతోషంగా ఉండగల్గుతున్నారు. ఈ వయస్సుకు వచ్చిన మగవారు అప్పటికి ఏదో ఒక వ్యాపకంలో స్థిరపడతారు. దీనితో కుటుంబ వ్యవహారాల్లో పరిణతి ప్రదర్శించగలుగుతారు. తమ దాంపత్య జీవితం పట్ల అవగాహన కూడా ఏర్పడుతుంది. అదే ఇరవై ఐదేళ్ళలోపు వయస్సులో వివాహమాడిన వారితో ఈ పరిణతి, స్థిరత్వం అంతగా ఉండకపోవచ్చు.
- ✱ పిల్లలు ఎక్కువ ఉన్న కుటుంబాల్లో ముఖసంతోషాలు కొంత తక్కువ ఉంటున్నాయి. అదే ఇద్దరు పిల్లలున్న కుటుంబాల్లో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరుస్తున్నాయి. పూర్వకాలంలో వ్యవసాయ కుటుంబాలు ఎంత ఎక్కువ మంది పిల్లలుంటే అంత లాభం అవి భావించేవారు. పాడి, పంట, పిల్లలున్న ఇల్లే స్వర్గసీమ అనే వారు. కానీ ఇప్పుడు కమలాలు తగ్గాయి. పిల్లలు ఎక్కువైతే చదివించడం, పెంచడం, పోషించడం, సదుపాయాలు సమకూర్చడం ప్రధానంగా భారం అయింది. ఇద్దరు పిల్లలున్నప్పైతే ఈ భారం పెద్ద కష్టం కాకుండా భార్యభర్తలు తేలికగా భరించడానికి ఏలవుతుంది.
- ✱ ముఖమైన సాంసార జీవితం గడిపేవారు ఎలాంటి ఒడుదుడుకులకైనా, మార్పులకైనా తేలికగా సర్దుకుపోగలుగుతారు. పెద్ద నగరాల్లో ఉన్న తర్వాత చిన్న పట్టణానికో, పల్లెటూరికో బదిలీ అయినా



ఆ వాతావరణానికి తొందరగా అలవాటు పడతారు. డబ్బు విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటిస్తారు. ఇది సామాన్యంగా అనిపిస్తుంది. అయితే సంతోషాలతో ఉన్న కుటుంబాలు, భార్యభర్తలు ఈ సూత్రాన్ని అనుసరిస్తాయి. తర్వాత ఏ జరుగుతుందో అని ఏరు తత్తరపాటుకు గురికారు. ఎలాంటి అంతరాస్త్రయినా కట్టుకునేందుకు మానసికంగా సిద్ధంగా ఉంటారు.

- ✱ అనందకరమైన, ఫలవంతమైన దాంపత్య జీవితం గడిపేవారు ఏదైనా ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేముందు అయో అంకాలను క్షుణ్ణంగా, సుదీర్ఘంగా చర్చించుకుంటారు. ఈ చర్చల్లో ఒకరిపట్ల ఒకరు ఎంతటి వ్యతిరేకతను, కోపాన్ని ప్రదర్శించినా ఇద్దరికీ సంతృప్తి కలిగించే నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.
- ✱ ఏదైనా నిర్ణయాలు చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు తెలివైన నిర్ణయాలు చేయగలవారితో వాటిని విడిచిపెడతారు. పొదుపు విషయంలో భార్యపై భర్తకు విరసన ఉన్నా భర్త విషయంలో ఆమెకు పూర్తి స్వాతంత్ర్యం ఇస్తారు భర్త. ఎదుటి వ్యక్తిలోని వైపుజ్యాప్తి, ప్రతిభను మోసంగా అంగీకరించడం సుఖప్రదమైన జీవితం సాగిస్తున్న కుటుంబంలో జరుగుతుంది.
- ✱ కుటుంబ జీవనం ఆనందంగా కొనసాగించే భార్యభర్తలు తమకుంటున్నాయి, స్నేహితులతో అన్యోన్యమైన వంబంధాలు కలిగి ఉంటారు. ఒకరికోకడు సహకారం అందించుకునే సాన్నిహిత్యాన్ని ఆ భార్యభర్తలు పెంచుకుంటారు.
- ✱ పెళ్ళయిన కొత్తలో భర్త ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి వస్తూ భార్య తలలోకి ముద్దెత్తాలు తెస్తాడు. అప్పటికే ఆమె ఆకలినికొం చక్కగా ముసాచై ఎదురుమాస్తా ఉంటుంది. ఇద్దరూ కలిసి పార్కుకు వెళతారు. అక్కడ కొంతసేపు గడిపాక ఏ చోటలోకో, రాబాకో వెళ్ళి ఇష్టమైన ఏదాదైనా కొనసి కొనసి అడిగి మరీ తింటారు. ఇంటికి తిరిగి వచ్చాక వరసనల్లాపాల్లో మునిగి తేలుతారు. ఇలాంటి అనుభవాలు వారి జీవితంలో రానుకోదగ్గ మధుర ఘట్టాలే కదా! ఇలాంటి జీవనం, అన్యోన్యత, ఆకర్షణ, ఆనందం జీవితాంతం కొనసాగించిన భార్యభర్తల సాంగత్యాన్నే 'మధురకావ్యం' అంటారు.
- ✱ పెళ్ళయిన కొన్నేళ్ళ తర్వాత భార్య మీద తనకు ఎంతో ప్రేమ ఉందనే విషయం మాటమాటికీ చెప్పాల్సిన అవసరం పెద్దగా ఉండదని భావిస్తాడు. ఏదానికోసారి, ఆమె పుట్టిన రోజునో, పెళ్ళినాడో ఏదో ఒక బహుమతి ఇచ్చి తనకు అమెపై ఇంకా ప్రేమ ఉందని చెబుతాడు. పెళ్ళయిన తొలిరోజుల్లోలాగా 'తీపి సంభాషణలు' అంతగా చేయడు. కొందరైతే ఆమె ఒత్తిడి కారణంగానే ప్రత్యేక సందర్భాల్లో బహుమతులిస్తుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితివి ఎదుర్కోవడానికి అమె సిద్ధంగా ఉండదు. అందుకే భర్త భార్య కోసం బహుమతులిచ్చి మెప్పించినా, భర్త కోసం అమరాగం వంటి అనందాన్నిచ్చినా ఆ దాంపత్యం 'నెత్తం పచ్చతోరణం' లాగే కొనసాగుతుంది.
- ✱ భార్యభర్తద్దరూ ఒకరి పట్ల మరొకరికి ఉండే ప్రేమ, అభిమానాలను పరస్పర రీతిలో వ్యక్తం చేసుకోవాలి. ఇద్దరి మధ్యా ఏదైనా చిన్నచిన్న పొరబాట్లు జరిగినా వాటిని తరచూ ఎత్తిచూపుకోకుండా, వాదించుకోకుండా ఉండగల మానసిక పరివర్తకము సాధించాలి. ఇలాంటి అలవాటుల అన్యోన్యతను ఎలాంటి వారైనా తెలుపి అనకుండా ఉండలేరు.
- ✱ ప్రేమాభిమానాల వ్యక్తీకరణలో స్త్రీపురుషభేదం ఎవ్వడూ కనిపిస్తుంది. తన భార్యపట్ల తనకున్న ప్రేమాభిమానాలను తరచూ వ్యక్తం చేయాల్సిన అవసరం లేదని పురుషుడు భావిస్తాడు. అయినంత



- అతడు లేదా ఆమె చెప్పింది నేను విచారా? 'అనే భావాన్ని దూరం పెట్టాలి లేదంటే వారి మధ్య దూరం పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. ఏ విషయంలోనూ విభాషిప్రాయం కుదరదు. ప్రతి చిన్న విషయానికీ కిమలాట మొదలవుతుంది. చిలికిచిలికి గాలివానయ్యే ముచ్చె ముందుంటుంది. అందుకే ఆలుమగలు ఇద్దరూ ఒకరి అభిప్రాయాలను ఒకరు మన్నించాలి. ఒకరి మాట ఒకరు విచారాలి. ఆ మాటల్లోని వాస్తవాన్ని బేరీజు వేస్తూ కలిసి చర్చించుకుంటే ఆనందం మీదే ఉవుతుంది.
- భార్యాభర్తల సంబంధాలు మధురకవవలూ ఉండాలంటే సక్రమమైన భావవ్యక్తీకరణ అవసరం. మనసులో ఏదో ఉండుకొని, పైకి వేరొకటి చెప్పకుండా, ఉన్నది ఉన్నట్టు అర్థమయ్యేలా చెప్పడంలోనే ఆనందం ఇమిడి ఉంది
- ఫిడైనా విషయం మీద ఇద్దరి మధ్యా అభిప్రాయభేదం వచ్చినప్పుడు ఆ అంశం నుంచి దృష్టి మళ్ళించాలి చర్చ అక్కడికి ఆగకపోతే ఆ క్షణాల్లో అక్కడ నుంచి లేచి బయటకు వెళ్ళాలి. కొంచెం సేవయ్యాక ఆ వాడి, వేడి, ఆక్రోషం తగ్గక ప్రశాంతంగా ఆలోచిస్తే ఆ చర్చలో లోతుపాతులు, తప్పుప్పులు తెలుస్తాయి. మళ్ళీమళ్ళీ ఇలాంటి వందర్బాలు రాకుండా ఏమి చేయాలో మీకే అర్థం అవుతుంది
- 'ఎప్పుడూ నామాటే వెళ్ళి', 'నేను చెప్పిందే వేదం', 'నా మాటకు తిరుగే లేదు' అనే అహంభావానికి చోటులేని భార్యాభర్తల దాంపత్యజీవనం మూడుపువ్వులు ఆరుకాయలు అన్న చందంగా 'మూడు మొద్దులు ఆరు చిరునవ్వులు'గా సాగిపోతుంది.
- భార్యాభర్తల మధ్య అభిప్రాయభేదాలు వెలరేగడానికి కారణాల్లో ఒకటి శృంగారం. దీనిలో మళ్ళీ వైద్యసరమైనవీ, ఇద్దరి మధ్యా మానసిక సంబంధాలు దెబ్బతినడం వల్ల వెలరేగివి అని రెండు రకాలు. ఈ రెండో రకం కారణాలే చాలా కుటుంబాల్లో కనిపిస్తాయి. అతనికి / ఆమెకి శృంగారం పట్ల కోరిక ఉంటుంది. అయినా పొట్లూడుకున్నందున తన కోరికను వెల్లడించదు. లేదా అతడు / ఆమె కోరినప్పుడు తిరస్కరిస్తారు. తిరస్కరణ ఓ ఆయుధం అనుకుంటారు. అయితే ఈ రెండు కారణాలూ దాంపత్యబంధాన్ని కూలబడస్తాయి. ఎంత బేదాభిప్రాయాలున్నా, ఎన్ని గొడవలు జరిగినా, ఎంతగా ఎడముఖం పెడముఖంగా మసలుకున్నా వంగమానికి తిరస్కారం ప్రదర్శించకపోతే సమస్య ఉండదు. సైపెచ్చు శృంగారానికి ఎన్నో సమస్యలను పరిష్కరించగల పత్రా ఉందని నిరూపణ అయింది. ఎన్నో మానసిక విభేదాలను తనువుల కలయిక తొలగిస్తుందని, చక్కని అలోచనాశక్తికి దారితీస్తుందని, ఒత్తిడిని తగ్గించి వాస్తవాలను గుర్తించేలా చేస్తుందని మానసికశాస్త్ర నిపుణులు, లైంగిక శాస్త్ర నిపుణులు విశేషిస్తున్నారు.

పెళ్ళయిన తొలిరోజుల్లో మీరు ఆనందంగా గడిపిన రోజులను గుర్తుచేసుకుంటూ మళ్ళీ ఆలా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ జీవిత ఘాటన్నీమీపై నిజంగా ఎంతో కోపంగా, అయిష్టం ఉన్నా నరే దాన్ని మనసులోనే దాచుకొని ఒక్కరోజైనా మళ్ళీ సరదాగా గడిపేందుకు ప్రయత్నించండి దీంతో మీ దాంపత్య జీవితం మళ్ళీ మధురకవనంలా సాగుతుంది. ఒకరిపై మరొకరికి ఆభిమానం మరింతగా పెరుగుతుంది. కుటుంబజీవనం చక్కగా సాగుతుంది.



6

అతడు + ఆమె = 1

విద నేపథ్యాలు, విభిన్న ప్రవృత్తుల్లోంచి వచ్చిన ఓ అదమంగా జంట నివాహబంధంకీ ఒక్కటవుతారు చక్కని సంసారాన్ని చిలకాగోరింకల్లాగా ప్రారంభిస్తారు. తొలిరోజుల్లో ఇదంతా ఆ ఇద్దరికీ బట్టి మత్తుగా, గమ్మత్తుగా ఉంటుంది. కాలం గడిచే కొద్దీ ఈ భావన ఇంకా ఇంకా దృఢం కావాలి. అయితే కొన్ని జంటల్లో ఈ భావం లోపిస్తోంది. ప్రేమ వలుచన అవుతుంది. అన్యాయంగా కలిసిమెలిసి ఉన్న ఆ రెండు మనసులు కలవాలకాపురం పెడతాయి. ప్రేమ మనకబూరుతుంది. కీచులాటలు మైదలపుతాయి. ఎందుకు ఈ నివాహబంధం వివాదంగా మారుతుంది? తొలివాళ్లలోని ప్రేమానురాగాలు ఎప్పటికీ నిలిచి ఉండి జీవితం అనందసాగరం కావడానికి ఏమి చేయాలో ప్రముఖ సైకాలజిస్టులు చెబుతున్నదేమిటో చూద్దాం.

రజని - నరేష్ ఎంతో అందమైన దంపతులు. చూసిన వారికి వారి ఓ రోలెహెడల్స్, ఆదర్శ ధ్యానశక్తి వారిది. అయితే, ఇది బయట నుంచి చూసే వారి దృష్టిలోనే. విజ్ఞానికీ ఇంట్లో వారిద్దరికీ రోజూ పాట్లాటే పాము... ముంగిసలాగా కొట్టుకుంటారు. ఇది వాస్తవం. ఇది జాతివైరం లాంటిది, వారి పొట్లాటకు ఇదమెత్తమైన కారణం అంటూ ఏదీ ఉండక్కర్లేదు. గదిలో లైట్ వేయడం దగ్గర్నుంచి, వంట ఏమి చేయాలి వరకూ, బ్రాశ్రూం లోకి ఎవరు ముందు వెళ్ళాలి దగ్గర నుంచి పుట్టోయే బాబుకి ఏ పేరు పెట్టాలి వరకూ వారి కలహానికి కారణాలుగానే మారిపోతాయి. ఇలాంటి కొన్ని భార్యవర్తల ఇంటలను కౌన్సిలింగ్ చేసిన ప్రముఖ సైకాలజిస్టు మజాత్ సోబీ చెప్పిన అక్షరసత్యాలివి.

ప్రేమ రెండు మనుషులకే పరిమితం. అయితే వివాహం రెండు కుటుంబాల కలయిక. వివాహం చేసుకొన్న వ్యక్తులు తిన్న వాతావరణాల్లో పెరిగి ఉంటారు వారి అభిప్రాయాలు, అనుభవాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఎక్కడో మాటికి కోటికి ఒక్క జంట అభిప్రాయాలు, అభిరుచులు దగ్గరదగ్గరగా ఉంటాయి సాధారణంగా మాటికి తొంభై జంటల్లో ఈ తిన్నతనం ఉండటం సహజం అని మానసిక విజ్ఞాకులు



వివరిస్తున్నారు. ఇంకా వారి విశ్వాసాలు, నమ్మకాల్లో తేడాలుంటాయి. వయస్సు, విద్య, పెంపకం, ఆర్థిక, సామాజిక స్థాయి, ఉద్యోగం, స్నేహితులు, వివాదం..... ఇలా పలు విషయాల్లో ఉన్న భేదాలే వారిలో కొట్లాటలకు, భేదాభిప్రాయాలకు దారితీస్తాయి. కావునాల్లో కలతలకు కేవలం ఇవే పూర్తి కారణాలు కావు స్నేహితులు, సహోద్యోగులతో కూడా అనేక విషయాల్లో భేదాభిప్రాయాలుండొచ్చు. వాటిని తేలిగ్గా తీసుకోనే వారు కూడ తమ జీవిత భాగస్వామి విషయానికి వచ్చేసరికి అస్సలు సహించలేకపోతారు. భార్యాభర్తల గొడవలకు అనలైన కారణం భేదాభిప్రాయాలు కాదని, వైఖరుల్లో తేడాయే ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుందని సుజాత గారి విశ్లేషణ. ఇలా ఆలుమగల్లో కలతలు రాకుండా ఉండాలంటే ఏమిచేయాలి? నిపుణుల సలహాలు చూడండి.

వాస్తవ విరుద్ధమైన అంచనాలు వద్దు: ప్రతివ్యక్తికీ ఎదుటి వ్యక్తిపై కొన్ని అంచనాలుంటాయి. వాటి ఆధారంగా ఆయా వ్యక్తులతో మనం ప్రవర్తించే తీరు ఉంటుంది. భార్యాభర్తల విషయంలో ఇది ప్రముఖపాత్ర పోషిస్తుంది. మనకు సన్నిహితంగా మెలిగే వ్యక్తులు మన అంచనాలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించాలని కోరుకుంటాం. అయితే ఈ అంచనాలు వాస్తవానికి దూరం జరిగినప్పుడే స్పర్థలు పట్టాలమీదకి వస్తాయి. నా భార్య బయట ఎక్కడా పనిచేయకూడదు. నా భర్త నాతరపు బంధువులతో మర్యాదగా, గౌరవంగా వ్యవహరించాలి. నా భార్య పరాయి మగాడితో లేదా నా భర్త పరాయిస్త్రీతో సన్నిహితంగా ఉండకూడదు, ఇలా చేస్తే బాగుంటుంది అలా చేస్తే మేలు లాంటి అంచనాలు వందలు వేలాది పుట్టుకు రావచ్చు. అయితే వాటిలో నిజంగా అచరణ సాధ్యమయ్యే వాటిని అంచనా వేసుకుంటే 'అతడు + అమె = 1' అంటే ఒక్కటి అవుతారు. దానికి విరుద్ధంగా అంచనాలుంటే, మీ అంచనాలకు వ్యతిరేక ప్రవర్తన మోజీవితభాగస్వామి మంచి ఎదురైతే ఆత్మకోభ, భౌతిక ఇబ్బందులు మొదలవుతాయి. మీకు మీ సొంత అభిప్రాయాలుండడం తప్పు కానేకాదు. వాటికి అనుగుణంగా మీ జీవితభాగస్వామి ఉండాలనుకోవడమూ తప్పుకాదు. కాని ఇబ్బంది వచ్చి 'అతడు - అమె = 0' అయ్యేది మాత్రం మీ అభిప్రాయాలను మీ జీవిత భాగస్వామి తు.న. తప్పకుండా అచరించి తీరాలని వచ్చినప్పుడు మాత్రమే. ఇలాంటి పట్టుపట్టుకుండా, వత్తిడి మీ జీవితభాగస్వామిపై లేకుండా ఉన్నంత కాలం మీ దాంపత్య ఆనందానికి అడ్డమీ ఉండదు.

అహంభావానికి హద్దు: భార్యాభర్తల మధ్య చెలరేగే అనేక సమస్యలకు వారిద్దరిలో గూడుకట్టుకున్న అహంభావమే మూలకారణం అని ప్రముఖ సైకాలజిస్టులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇతను నా వాడు, ఈమె నాది. నేను కోరుకున్న విధంగా వ్యవహరించాలి అనే భావంతో ఉన్నప్పుడు సమస్యలు అచితకతకూ పెరుగుతూనే ఉంటాయి. తన అహంభావాన్నే ఎందుకు మార్చుకోవాలి అన్నప్పుడే సమస్యల గుడిబండ మీ సంసార జీవితానికి తగులుకుంటుంది. అహంకారాన్ని వీడి ఒక్కక్షణం ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ఆలోచిస్తే సమస్య ఉండదు. సంసారంలో ఒడుదుడుకులు రావు. ఆనందానికి విఘాతం కలగదు. అయితే తమ మధ్య గొడవలకు కుటుంబం, సంప్రదాయాలే కారణం అని అంటారు. నిజంగా అలాంటి గొడవలకు కారణం లోకుగా పరిశీలించి చూస్తే కుటుంబం, సంప్రదాయం, సమాజం పాత్ర చాలా తక్కువే అని సుజాత పోటీ వివరిస్తున్నారు. అందుకే కాపురంలో తలెత్తే సమస్యలకు మూలమైన అహంకారాన్ని వదిలేస్తే మేలు అని మనోవిశ్లేషకులు, ఫ్యామిలీ కౌన్సిలింగ్ నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు.

బరువు బాధ్యతలు పంచుకోండి: ఆలుమగల మగ్గ కీమలాటలకు బరువు బాధ్యతలు కూడా కారణం అవుతుంటాయని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. ఇల్లాలు వంటచేయాలి, ఇల్లు శుభ్రంగా ఉండాలి, పిల్లలను జాగ్రత్తగా సాకాలి. భర్త సంపాదించాలి. ఇంటిని ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పోషించాలి. ఇవి సామాజికంగా జరిగిన సర్దుబాట్లే. అయితే ఒంటి బాగోలేక, మరో కారణం వల్ల భార్య తన బాధ్యతలు నిర్వహించలేనపుడు భర్త ఆ పనులు చేయడంలో తప్పులేదు పైపెచ్చు భార్య అభిమానానికి పాత్రుడు అవుతాడు. అలాగే భర్త సంపాదించలేనపుడు లేదా సంపాదన చాలనప్పుడు భార్య తనవంతు కృషి చేసి ఆర్థికంగా ఆదుకోవడంలో



తప్పులేదు అంతేగాని నాకు ఉద్దేశించిన పనులు మాత్రమే నేను చేస్తాను. నీ డ్యూటీ నేనెందుకు చేయాలి అనకుండా ఇద్దరూ బరువుబాధ్యతలలో పాలుపంచుకొంటే ఆ దాంపత్య నౌక ఆనందతీరాలకు అలవోకగా చేరుతుంది. మారుతున్న ఈ కాలంలో పాత సంప్రదాయాలనే అంటిపెట్టుకొని కూర్చుని కాపురాలకు గొప్పం పెట్టుకోవద్దని మనోవిశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు మారుతున్న ఆర్థిక, సామాజిక పరిస్థితుల దృష్ట్యా భార్యాభర్తలు తాము నిర్వహించే విధుల్లో మార్పుకు సిద్ధమై అందుకు అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తే మనసుల్లో సేమ వికసిస్తుంది ఇంట్లో ప్రశాంతత వెలకొంటుంది. కాపురం మందార మకరందాన్ని తాగినంత అనందంగా సాగుతుంది.

ఇంకా ఇలా చేద్దాం:

- ❖ కాపురంలో సమస్యలు పరిష్కరించుకోవడానికి తొలిమెట్టు మనసువిప్పి మాట్లాడుకోవడం.
- ❖ ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య భేదాభిప్రాయాలు సహజమే అనే విషయం భార్యాభర్తలు గుర్తించాలి. ఒకరి అభిప్రాయం ఒకరు తెలుసుకోవాలి. వారి వారి అభిప్రాయాల్లో మేలు అనుకున్న వాటిని ఆచరించేందుకు ఇద్దరూ ముందుకు రావాలి.
- ❖ పరిస్థితులను కేవలం మీ వైపు నుంచే కాకుండా మీ జీవిత భాగస్వామి దృష్టికోణంలో కూడా చూసేందుకు ప్రయత్నించండి. అలా చేసేటప్పుడు మీ జీవిత భాగస్వామి సమస్యకాలు, అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి.
- ❖ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అన్నిచోట్లా, అందరికీ కచ్చితంగా వర్తించే సూత్రాలు ఇంతవరకూ పుట్టలేదు. కాబట్టి మీ వాదనే నిఖార్సయిందనుకోవడం ఎంతమాత్రమూ సరికాదు. ఇలా భావిస్తే మీ జీవితభాగస్వామితో చేసే సంభాషణల్లో నిజాయితీ లోపించే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే అలాంటి భావనలు ఉంటే వెంటనే మీ మనసులోంచి తీసేయండి.
- ❖ వాదించడం ద్వారా మీ జీవిత భాగస్వామి అభిప్రాయాలను మార్చేద్దామని భావించొద్దు. అది సాధ్యం కూడా కాదు. ఎవరి వాదనకు వారు కట్టుబడి ఉన్నంతవరకూ ఏ సమస్య పరిష్కారం అయ్యే వీలు దొరకదు. అందుకే వివేకవంతులైన భార్యాభర్తలు తమ వాదనలో కాస్త పట్టువిడుపులు పాటిస్తారని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.
- ❖ భార్యాభర్తల్లో హెచ్చుతగ్గులు లేవు అనలు వారిద్దరూ వేర్వేరు కాదు. రెండు శరీరాలతో ఉన్న ఒకే మనసు, ఒకే ఆలోచన, ఒకే విధానం, ఒకే నిర్ణయం అన్నంతగా ఆలుమగలు ప్రవర్తించాలి. కుటుంబజీవనం సజావుగా, ఆనందంగా సాగేందుకు ఇద్దరూ సమాన అవసరమే అన్న వాస్తవం గుర్తించండి.
- ❖ మన జీవితభాగస్వామిని మన మంచి నేర్పంగా పరిగణించి వారి అభిప్రాయాల్లోని మంచిని గ్రహించగల సానుకూల దృక్పథం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ❖ అహం వద్దు, భేదజాలు అంతకన్నా వద్దు. భార్యాభర్తలు కనీసం వారానికి ఒక రోజైనా కూర్చుని మనసువిప్పి మాట్లాడుకోవాలని మనోవైజ్ఞానిక విశ్లేషకులు సలహా ఇస్తున్నారు.

బాలముగ



ఎడబాటు... అదే దగ్గర చేర్చే రూటు

భార్య భర్తల మధ్య ఎడబాటుంటే? పాపాటు అనుకుంటున్నారా? అలా అనుకుంటే ముమ్మాటికీ మీరు పొరబడినట్లే! మాటలు కలుపుకొని మనసులు పెనవేసుకొని కలిపి జీవించడం ద్వారా భార్య భర్తల మధ్య ఉన్న అంతరాలు తొలగిపోయి వారి మధ్య మరింత పొన్నిపోత్యం పెరుగుతుందని సాధారణంగా మనందరం భావిస్తుంటాం. ఇది నిజమే అయినా భార్య భర్తలు దూరంగా ఉన్నప్పుడే వారి మనసులు మరింత దగ్గర అవుతాయని అనేక జంటలను కొన్నిలింగ్ చేసిన మానసిక షిక్షకులు వివరిస్తున్నారు. ఎడబాటు మనసులను కాలక్రమంలో మరిచిపోయేలా చేసి, వారి మధ్య దూరం మరింత పెరిగేలా చేస్తుందన్నది కూడా ఒక వాస్తవమే అయినా, వారు ఎంత దూరంగా ఉంటే పారి మధ్య దగ్గరితనం అంత పెరుగుతుందనేది వాస్తవం అని తేలింది. భార్య భర్తల విషయంలో ఇది మరింత అధికం. అందుకే పూర్వం నుంచి మనకో సాంప్రదాయం ఉంది. 'శిల్పియన నవదంపతులకు 'అపొడమానం' అనే వెపంతో వెలరోజుల పాటు దూరందూరంగా ఉండేవారు. అంటే ఎవరి పుట్టిళ్ళలో వారు ఒకరినొకరు కలుసుకోకుండా, కనీసం మాట్లాడుకోకుండా బలవంతంగా దూరంగా ఉండాల్సి వచ్చేది. ఒకవేళ ఈ కట్టుబాటును ఎవరైనా కాదని స్వతంత్రింది కలుస్తారేమో అన్న ఆలోచనతో 'అరిష్టం (అత్తమామలకు) అంటూ ఓ పెంపిమెంట్ బాణాన్ని కాపలా పెట్టారు. దీని వెనుక సరేమార్గం ఒక్కటే. వెలరోజుల పాటు దూరంగా ఉన్న భార్య భర్తలు తమ జీవితభాగస్వామి కోసం వారి పొన్నిపోత్యం కోసం ఆలోచించే, తపించే, అనురాగం పెంచే ఒకానొక మంత్రం ఇదన్నమాట. అంతకు ముందు కొద్ది రోజులు వారిద్దరూ కలిసి ఉన్న రోజుల్లో వారి అన్యోన్యత, అప్యాయత, ప్రేమానురాగాలు వెమరుచేసుకోనేందుకు, జీవితభాగస్వామి పల్ల తాము ప్రదర్శించిన ప్రవర్తనలో ఏదైనా లోటుపాట్లుంటే ఆలోచించుకొని సరిచేసుకోవటానికి ఈ సమయం వారికి చక్కని 'రిఫ్రెషర్ క్లాసు'లా ఉపయోగపడేది. దూరంగా ఉండడంతో వారికి ఒకరినొకరు చూసుకోవాలన్న కోరిక కలిగి, కలిసి జీవించాలన్న తపన పెంచేది. అంతకుముందు ఏదైనా లోటుపాట్లున్నా ఈ ప్రేమాతిశయం వల్ల వారికి ఆ జ్ఞానాలు

రాకుండా ఉండేందుకు ఉపకరించేది అందుకే అపొడం అనంతరం నవదంపతులు మళ్ళీ కలిసే సమయాన్ని ఓ వండుగలా నిర్వహించేవారు. ఓ భక్తిని వాతావరణాన్ని కుటుంబసభ్యులు కల్పించేవారు. ఇవన్నీ కేవలం అంతకుముందున్న అపొహాలు, అహంభావాలు, 'అసౌకర్యాలను మరిపించేందుకు. కొత్తదంపతులు అన్యోన్యంగా, అనందంగా కలిసిమెలిసి జీవించేందుకు ఏర్పాటు చేసినవే! ఈ సాంప్రదాయం ఇప్పటికీ పాటిస్తున్నా 'అల్లర్నెటివ్ అరిజ్మెంట్లు' చేసుకుంటున్నారు. అత్త-మామలకు కీడు అన్నారని ఏ హోటల్స్, బంధువుల ఇళ్ళకో, లేదా హానిమూసే పెరిట మరో ఊరికో వెళ్ళిపోవడం ఇప్పుడు అసాధ్యమైతూ మారింది. ఈ ఏర్పాటు తాత్కాలిక అనందాన్నిస్తుంది. అయితే శాశ్వత సుఖాన్ని పొగొడుతుందన్నది తెలుసుకుంటే మంచిది. తాము కలిసి జీవించిన కొద్ది రోజుల్లో భార్య భర్తలు తమ జీవిత భాగస్వాముల వైఖరిపై ఏర్పరుచుకొనే మంచిగాని, చెడుగాని అభిప్రాయాలను సమీక్షించుకొనే అరుదైన అవకాశం పొగొట్టుకుంటారు. తమకు తొలుత కలిగిన అభిప్రాయాన్నే జీవితాంతం కొనసాగించే ప్రమాదం ఉంది. అది మంచి అభిప్రాయమైతే సంతోషమే. విరుద్ధమైన భావన కలిగితే జీవితాంతం ప్రమాదాలను ఎదుర్కోంటూ ఉండొచ్చిందే అందుకే 'ఎడబాటు... అదే దగ్గర చేర్చే రూటు' అని చెప్పేది.

సాధారణంగా భార్య భర్తలు కలిసి ఉన్నప్పుడు వచ్చే ప్రతి చిన్న గొడవకూ, వారి వ్యక్తిగత చికాకులకూ రెండో వ్యక్తి కారణం అని, రెండవ వారి లోపాల వల్లే తమకు వత్తిడి కలుగుతుందని భావిస్తుంటారు. ఇలా ఆలోచించడం వల్ల అసలు తప్పులు ఎక్కడ జరుగుతున్నాయో కనుక్కోనే అవకాశం ఉండదు. ఒకరిని ఒకరు దూషించుకుంటూ కాలం వెళ్ళిపోతుంటారు. ఇక్కడ ఓ ఉద్యోగి ఓ సైకాలజిస్టు దగ్గర చెప్పిన మాటలు పరికిలిద్దాం. తన భార్యతో ఎప్పుడూ పోట్లాటలు జరిగేవట, తన మనసులోని అశాంతికి తన భార్యే కారణం అన్నాడు. ఇంటికి వెళ్ళాలంటేనే విమర్శలు, చికాగులు ఉంటుందన్నాడు. ఇదంతా విన్నాక సైకాలజిస్టు ఈసారి వచ్చేటప్పుడు అతని భార్యను కూడా తీసుకురమ్మన్నాడు. ఆమెను కూడా కొన్నిలింగ్ చేసిన సైకాలజిస్టు ఆమెను కొద్దిరోజులు దూరంగా ఏదైనా ఊరు వెళ్ళమని, ఉద్యోగికి తెలియకుండా సలహా ఇచ్చాడు. ఆమె ఊరికి వెళ్ళిన కొద్ది రోజుల తర్వాత ఉద్యోగికి అసలు విషయం తెలిసింది తన అసంతృప్తికి, అశాంతికి తన భార్య కారణం కాదని, తన బాస్ తన మీద తెస్తున్న వత్తిడి వల్లే తాను ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నట్లు గ్రహించాడు. తన భార్యపై తనకున్న అపొహాలు తొలగిపోవడంతో అమెపై ఇష్టం పెరిగింది. వెంటనే వెళ్ళి ఆమెను తెచ్చుకున్నాడు. ఇక వారి జీవితంలో ఏనాడూ చికాకులు, సదాకులు రాలేదు. అంటే అమె ఎడబాటులోనే ఆమెను 'ఎసెస్' చేసుకొనే అవకాశం, వాస్తవాన్ని గ్రహించే వీలు కలిగింది. అంతవరకూ అమెపై ఉన్న అపొహా తొలగిపోయింది. నిజం సిగ్గు తేలింది. అమెపై అనురాగం, ప్రేమ ఉబికి వచ్చాయి. ఇదంతా కేవలం ఎడబాటు వల్లే సాధ్యమైంది.

తాత్కాలిక ఉద్వేగాల లదుపు : చాలా చాలా చిన్న విషయాల్లో కూడా ఒక్కొక్కరి భార్య భర్తలు తాత్కాలికంగా ఉద్వేగపడిపోతారు. నిజంగా చూస్తే ఆ ఘర్షణలో 'వడ్డగింజలో బియ్యపు గింజ' అన్నట్లు కారణం ఏమీ ఉండదు. అయితే వంతాలకు పట్టింపులకు దిగిపోతారు. మాటామాటా పెంచుకుంటారు. అంటే శాశ్వత అయిష్టాలు లేకుండానే భార్య భర్తలు చిరకాల శత్రువులన్నంతగా పోట్లాడేసుకుంటారు. ఇలాంటి సమయంలోనే వారి మధ్య 'ఎడబాటు మంత్రం' బాగా పనికొస్తుంది. ఇద్దరూ కొద్దికాలం దూరంగా ఉంటే శ్రీయస్కరమని మనోవిశ్లేషకుల సలహా. ఉద్యోగికి భార్య భర్తలు దూరంగా ఉండొచ్చి వస్తే వారి మధ్య నిజంగా ఏదైనా మనస్ఫుర్తలున్నా కలిసి ఉన్న కొద్ది రోజులు లేదా కొన్ని గంటలు వాటిని విన్నవించి, పూర్తి అన్యోన్యంగా కాకపోయినా కాస్త అనురాగంతో మెలిగి వాతావరణం ఉంటుంది అంటున్నారా సైకాలజిస్టులు. సన్నిహితంగా ఉన్న ఆ కాస్త సమయాన్నీ గొడవలతో వృథా చేసుకోకుండా ఉత్సాహంగానే గడుపుతారు. ఏదైనా విషయాలున్నా సామరస్యంగా పరిష్కరించుకొనేందుకు. కలిసి మెలిసి ఉండేందుకే తాము ఆ కొద్ది కాలాన్ని వినియోగిస్తుమని చాలా మంది దంపతులు చెప్పడం గమనార్హం. అంటే ఎడబాటు మంత్రం ఎడముఖంపెడముఖంగా ఉన్న దంపతుల మైండ్ సెట్ మార్చేస్తుందన్నది ఇక్కడ తెలుసుకోవాల్సిన అంశం.



మరో వందల్లో కొందరు భార్యభర్తలు ఇలా వేదనకు గురవుతూ ఉంటారు. వివాహబంధంలో చిక్కకొని తమ జీవితం, ఇష్టానుష్టాలు వాళ్ళనమై పోతున్నాయని వాపోతుంటారు. ఇదంతా పెళ్ళి వల్ల, జీవిత భాగస్వామి వల్లే జరుగుతుందని భావిస్తూ వారి మీద అకారణంగా ద్వేషం పెంచుకుంటుంటారు. ఇలాంటి చిరుదర్శనాల్లో వారి నమస్క విధానాల వరకూ దారితిస్తుంది. ఇప్పుడే ఆ భార్యభర్తల విజ్ఞత లయటకు రావాలి. విడాకుల పరిష్కారాన్ని వక్కనపెట్టి కొంతకాలం విడిగా ఉండి ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొనేందుకు, తమ జీవితాశయాలపైనా ఉంటే వాటిని తమ అభిరుచులను తిర్చుకునేందుకు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సైకియాట్రీస్టులు సలహా ఇస్తున్నారు. ఉదాహరణకు చదువు మధ్యలో ఆపేసి పెళ్ళి బంధంలో ఇరుక్కున్నామనుకునే ఆమ్మాయిలు; తాము సాధించాలనుకున్న ఆశయాన్ని వక్కనపెట్టి పెళ్ళి చేసుకున్న అబ్బాయిలు, కుటుంబ నమస్కలకు తమ జీవిత భాగస్వామి కారణం అని భావించే వారు, ఇలా పలు కారణాల వల్ల విడాకుల వరకూ వెళ్ళదలచిన వారు ముందు కొంతకాలం విడివిడిగా ఉండి చూడమంటున్నారు. చివరికే నెపుణులు. వారు తమ గమ్యం సాధించాక అంతకుముందు తమ జీవిత భాగస్వామి మీద ఉన్న అకారణ ద్వేషం పటాపంచలవుతుందని వారి సూచన.

ఎడబాటు వల్ల ఉపయోగాలు :

- ❖ తమ గొడవల కారణంగా కోట్లకు చెల్లాల్సి వస్తే ఆత్మాలిమానం ఇస్తూ వారు పేహీకులు, బంధువుల్లో చులకన అవుతామోమే అని భయపడే వారికి ఎడబాటు విధానం ఉపయోగపడుతుంది. ఇంట్లోని వారికి మనస్తాపం ఉండదు.
- ❖ వైవాహిక జీవితంలో తమకు సమస్యలు ఉన్నా చాలామందికి వివాహబంధం పట్ల గౌరవం ఉంటుంది. దానిని నిలబెట్టుకోవాలనే తపన ఉంటుంది. అలాంటి వారికి ఈ ఎడబాటు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తమ సమస్యలు విడాకులు వరకు దారితిస్తాయేమో అనే భయం ఉండదు. ఎడబాటు వల్ల ముందుగా కొంత మానసిక ప్రశాంతత దొరుకుతుంది.
- ❖ తాత్కాలిక ఎడబాటు వల్ల జీవితభాగస్వామిపై ఉన్న అన్యస్తత మరుగున పడి, వారిపై ఉన్న ఇష్టం, ప్రేమ పైకి వస్తాయి.
- ❖ పిల్లల ఆలోచనలు, తల్లిదండ్రుల కీడులాటలపై వారు ఎలాంటి ఆభిప్రాయంతో ఉన్నారో తెలుస్తుంది. అంతే కాకుండా తల్లిదండ్రులద్వారా కలిసిమెలిసి ఉండాలని ఎంతగా కోరుకుంటున్నారో తెలుస్తుంది.
- ❖ ప్రతిరోజూ గొడవలు పడుతూ ఉండే చిరాకు తప్పుతుంది, వాటి నుంచి జీవితానికి కాళ్ళతంగా నష్టం కలిగించని ఓ చక్కని పరిష్కారం దొరకడం అనందాన్నిస్తుంది.
- ❖ వైవాహికబంధంలో తలెత్తే గొడవలకు మూడోవ్యక్తి పరిష్కారం చేయడం ఉంటుంది. కాని ఇద్దరూ ఒకే అభిప్రాయంతో విడివిడిగా ఉంటే తమను తాము విశ్లేషించుకోవడానికి సమయం, అవకాశం దొరుకుతుంది. తమ తప్పులకు కారణాలు తెలుస్తాయి. ఆత్మావలోకనం జరుగుతుంది. సమస్యను అదే తేలిగ్గా సరిష్కరిస్తుంది.

బాంబులు



8

వైవాహిక బంధానికి హోటాడే కొత్తసూత్రం

దాంపత్య జీవితం అంటే చీకటి వెలుగులు, అనందవిహారాలు, సుఖ,దుఃఖాలు, అలకలు, బుజ్జగింపులు, షడ్రచులు, అష్టకష్టాలు, కలహాలు, కవ్వంపులు, ప్రేమాభిమానాలు, ఈర్ష్యాద్వేషాలు, సమాగమాలు, ఎడబాట్లు, అమరగాలు, పంతాలు పట్టంపులు వంటి ఎన్నో అంశాల మేళవంపు! వీటిలో ప్రతి అంశాన్ని మనం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తప్పనిసరిగా చవిచూస్తాం. ఇది సహజం. లోకరీతి ఇవన్నీ కలగలిపేనే జీవితం. చీకటిని అనుభవిస్తేనే వెలుగురేకల వల్ల అనందం కలిగింది. చేదు మింగితేనే చక్కెర రుచి అనుభవం అనందాన్నిస్తుంది. కష్టం తెలిస్తేనే సుఖం మనకు సంతోషిస్తుంది. అలకలు, పొట్లాటలు ఉంటేనే దాంపత్య జీవితం మధుర్యం తెలిసేది. ఈ 'జంట అనుభవాలు' లేకపోతే జీవితం ముఖ్యంగా దాంపత్య జీవితం నస్సిరంగా, సస్పేజంగా, నిరుత్సాహంగా, పేలవంగా గడిచిపోతుంది. అందుకే ఈ స్పృహలో రుచులు, అభిరుచులు జంటవదాలుగా విలీచి ఉన్నాయి. దాంపత్య జీవితం కూడా ఎప్పుడూ నిత్యనూతనంగా, సంతోషంగా సాగిపోవాలంటే అవ్వడవ్వడూ అలకలు, బుజ్జగింపులు, గొడవలు, అనునయనాలు, ప్రణయకలహాలు, ప్రేమాతిశయాలు ఉండాలని కాకపోతే అవి నిజాయితీగా ఉండాలని ప్రముఖ రచయిత్రీ శోభాదే చెబుతున్నారు.

ఏ కలహమూ, ఏ గొడవా లేకుండా ఏ దాంపత్యమూ ఉండదు. ఎంతో మంచి అన్యస్తమైన దంపతులు అని ముద్రపడ్డవారి మధ్య కూడ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చిన్న స్పృహ అయినా చోటు చేసుకుంటుంది. ఇది వాస్తవం. ఇద్దరు మనుష్యులు ఒకే కప్పు కింద కలిసి ఉంటున్నప్పుడు ఎక్కడో ఒక చోట ఏదో ఒక వందల్లో అభిప్రాయ భేదం రాక తప్పదు. కాని వారు ఎలా సరిష్కరించుకుంటారనే అంశం మీదే వారి వైవాహిక సాధన ఆధారపడి ఉంటుంది. పెళ్ళయిన కొత్తల్లో కొందరు భార్యభర్తలు చాలా సిల్లీ విషయాలు పొట్లాడుకుంటారు ఏం తివారి, ఏ సినిమా చూడాలి, ఎప్పుడు, ఎక్కడ నిద్రపోవాలి అనే చిన్నచిన్న విషయాలు కూడ వారిలో చిలిపి తగాదాలు సృష్టిస్తాయి. అంటే జీవిత భాగస్వామ్యంలో ఎవరి వ్యక్తిత్వాలను వారు విడివిడిగా నిలబెట్టుకొనే క్రమంలో ఇలాంటి ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి. ఒకరి మీద ఒకరి పెత్తనం అనేది రకరకాలుగా ఉంటుంది. అది ఈ రూపంలో, ఇలాగే ఉంటుందని చెప్పడానికి ఏలుందదు.

అటుమగం ఆనందానికి అలలు



భార్యభర్తలు ఎవరెవరు ఏ పాత్రలు పోషించాలి అనేది ముందుగానే నిర్ణయం చేసుకొని ఆ మూసలోనే ప్రవర్తించటం ఈ సమాజంలో మనం చూస్తుంటాం. ఈ పాత్రలను అప్పుడప్పుడూ మార్చడం, భాద్యతలను ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం తెలివైన భార్యభర్తల విధానం అని, దీని ద్వారా వారి దాంపత్య జీవితంలో ఆనందం కొరతకనలాడుతుందని శోభాదే సలహా ఇస్తున్నారు.

తొలి రోజుల్లో పోట్లాటలు వస్తే తొలుత మౌనం వహించడం ముఖ్యం. అపై అక్కడి నుంచి మరో చోటికి మారాలి మీరు నిత్యం చేసే పనిలో మునిగిపోవాలి. లేకపోతే ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. పనిలో నాణ్యత తగ్గుతుంది. మీ మీద మీకే జాలి కలుగుతుంది. అన్నం సేపాచకపోవచ్చు. ఆరోగ్యం దెబ్బతీయొచ్చు. అందుకే దంపతుల మధ్య ఘర్షణ వాతావరణం ఏర్పడినప్పుడు మౌనం ఓ టానిక్‌లా పనిచేస్తుంది. ఏదో ఒక పనిలో దీజి కాకపోతే ఎంతసేపూ అదే ఆలోచన రీల్‌లా తిరుగుతుంది. నవాలక్ష్ ఆలోచనలు చుట్టుముట్టి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. ఒక్కసారి ఊపిరితీసుకోవడం కూడా కష్టం అయ్యే పరిస్థితి ఎదురుకావచ్చు. ఇవన్నీ మీ వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీసేలా ఉంటాయి. మానసికబాధకు గురిచేస్తాయి. నిద్రకు దూరమయ్యే అవకాశం ఉంది. నిత్యవ్యవహారాలకు భంగం కలుగుతుంది అందుకే చక్కని ఆలోచనా ధోరణితో పరిశీలించి ఇదంతా ఎందుకు? అని ప్రశ్నించుకోవాలి. అపై విశ్లేషించుకుంటే చక్కని పరిష్కారం దొరుకుతుంది.

భార్యభర్తల మధ్య చిన్నదిన్నీ తగాదాలు వచ్చినప్పుడు ఎవరికివారు ఉపశమనం పొందేందుకు ఒకరోజు, రెండు రోజుల్లో ఏకాంతంగా ఉండవచ్చు. ఈ లోగా ముందుగా కోపం తగ్గిన వారు రాజీ సంధికాలు సంపాదిస్తారు. ముందరి సంబంధం అనుబంధం కోసం ప్రయత్నాలు చేయాలి. ఇలా అలకలు తీరాక కలిసే కలయిక వల్ల మన అనుభూతి కావ్యంలో మరో సుమధురమైన పేజీకి చోటు లభిస్తుంది.

ఆసలు భార్యభర్తల మధ్య గొడవలు ఎందుకు వస్తాయి? అన్ని ప్రశ్నించుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం అంటారు శోభాదే. అయితే అంశాలను గుర్తించి ప్రత్యేకంగా చూడాలంటారు. అవి పిల్లల గురించి వచ్చిన గొడవలా? డబ్బు విషయంలోనా? ప్రాధాన్యతల గురించా అనేది చూడాలి. లేదా మరేదైనా కారణమూ అనేది కూడా పరిశీలించాలి. అప్పుడు సమస్య పరిష్కారానికి సిద్ధమైతే ఫంతాలు పటావంచల్, మనసులు మల్లెలపుతాయని అమె సలహా. ఇక్కడే శోభాదే అనుభవపూర్వకంగా చెప్పే అతితేలికైన సూత్రం ఏమిటో చూద్దాం. గొడవలు జరిగినప్పుడు ఉపరితెత్తుల పెండుగా బాగా గాలి పీల్చుకొని వడలాలి. ఎలాంటి పూటానూ వద్దు. కఠినమైన ఆలోచన నుంచి మన బుర్రను కేవలం ఉపరితెత్తుల నిండా పీల్చుకొనేందుకు మళ్ళించాలి అప్పుడే ఓ అద్భుతం జరుగుతుంది. ఆలోచన, మనసు నెమ్మదిస్తాయి. అంతకుముందు ఉన్న వాతావరణంలో ఎదుటి వ్యక్తిపై ఉన్న చెడ్డ అభిప్రాయం వెనక్కిపోతుందని చెబుతారామె భార్యభర్తల మధ్య విభేదాలు సహజం 'ఎప్పుడూ పఖ్యంగా ఉండడం వారి మధ్య కుదరని పని. అలా ఉండాలనుకోవడం కూడా అసహజం అవుతుంది. అలాంటి 'సఖ్యత' పిల్లల మీద దుష్ప్రభావం చూపుతుందని అంటారు శోభాదే. అన్నలు ఏనాడూ పోట్లాడుకోని, నిత్యం సఖ్యంగా మెలిగిన దంపతుల వాతావరణంలో పెరిగిన పిల్లలు వాస్తవ ప్రపంచాన్ని ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధం కాలేరు. తమ తల్లిదండ్రుల్లా సాధువులా ఉండలేని తమ జీవిత భాగస్వామిని కూడా ఎదుర్కొనేందుకు మానసికంగా ధైర్యంగా ఉండలేరన్నది శోభాదే విశ్లేషణ.

తనివీరిలా పోట్లాడుకోండి: భార్యభర్తల మధ్య ఏదైనా పోట్లాట వచ్చినప్పుడు ఏమి చేయాలి? ఎలా ఉండాలి? ఎలా మళ్ళీ దగ్గరై ఆనందం అనుభవించవచ్చి కొన్ని దిక్కులు చెప్పారు. అవి :

- భార్యభర్తలు పోట్లాడుకోవలసి వస్తే, దానిలో నిజాయితీ ఉండాలి.
- ఏ పందర్బంంలో ఏ అంశం మీద కలహం వచ్చిందో అప్పుడు ఆ అంశానికే దాన్ని పరిమితం చేసుకోండి.
- కలహాలలో గందరగోళం సృష్టించుకోవద్దు. అంశం డబ్బులకు సంబంధించినదైతే దానికి, పిల్లలకు



సంబంధించినదైతే పిల్లల అంశానికి పరిమితం అవ్వండి. డబ్బుకు సంబంధించినదైతే అందులోకి పిల్లల గురించో, అత్తమామల గురించో, ఇతర కుటుంబసభ్యుల గురించో లేదా పొరుగు వారి విషయమో ఆ దానిలోకి రానివ్వద్దు.

- మీ మధ్య కలహం ఏ నిషఘం మీద అనే దానికి మానసికంగా ద్రవ్యాళిక సిద్ధం చేసుకోండి.
- చివరివరకు పోట్లాడుకోండి. ఏదో ఒక పూర్ణంలో ఒక నిర్ధారణ వచ్చే వరకూ దాన్ని ఆపకండి.
- మీ కలహాలు అసాధ్యమైన రీతిలో కాకుండా కష్టసాధ్యమైన విధంగా ఉండేలా చూసుకోండి.
- కలహాలలో ఏకాంతంలో జరిగేలా చూపుకోండి. లేదంటే అది పబ్లిక్ స్కూలస్ అవుతుంది.
- పోట్లాటలో మీ సొంత నియమాలు మీరు పెట్టుకోండి. వాటిని ఎప్పుడూ ఉల్లంఘించవద్దు.
- నిదుపు వస్తే తనివీరిలా ఏడవండి. కప్పిటిని దాచుకోవడం దేనికి?
- మీ మీద మీ నియంత్రణ ఎప్పుడూ కోల్పోవద్దు అదుపుతప్పితే మాటల్లో సంతతులనం కోల్పోతారు లాజిక్ ఉండదు. పోట్లాటలో మీ బలం తగ్గుతుంది.
- ఒక నేర పోట్లాట అదుపుతప్పి పరిస్థితి వస్తే అంకెలు లెక్కపెట్టండి. లేదా మీకు వచ్చిన ఏ మంత్రమో, శ్లోకమో, పద్యమో పఠించండి. అది మంత్రమే అనే కాకుండా 'ఎక్కం' అయినా నరే చక్కగా మీ మనసును నియంత్రిస్తుంది.
- ఒకసారి కలహం నమసిపోయాక ఇక దాన్ని ఎప్పుడూ మనసులో ఉంచుకోవద్దు. మళ్ళీ ఏనాడు, ఏ సందర్భంలోనూ ఆ ప్రస్తావన తేవద్దు.
- మీ జీవిత భాగస్వామి చేతిలో ఓడిపోయినా స్పృహగా ఉండండి. వాదనలో మీ భాగస్వామి వెగ్గితే దాన్ని అమోదించే పెద్దమనస్సు అలవాటు చేసుకోండి.
- మీకు చెప్పాలనిపిస్తే 'సారీ' చెప్పండి. చాలామంది పదేపదే సారీ చెబుతారు. కాని చేసిన తప్పులే మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తూ ఉంటారు. ఈ విధానం మీ ఆనందాన్ని హరిస్తుంది.
- శృంగార కలాపం మనస్ఫూర్తిగా చక్కగా జరపండి. మీరు అన్నీ మరచిపోయారని మీ జీవిత భాగస్వామికి చెప్పడానికి ఇంతకుమించిన ఉత్తమమైన మార్గం మరొకటి లేదు.

ఖరీదలు



ఇల్లే స్వర్గం

జైల్లో ఇల్లే స్వర్గం, ఇల్లాల్ ఇంటికి దీపం అంటూ రాశాడో సినీకవి. అంటే ఈ భూమ్మీద ఇల్లు స్వర్గంలా నుఖంగా, సౌఖ్యవంతంగా, ఆనందాన్నిచ్చేదిగా ఉంటుందన్నది ఆయన భావం. ఇంట్లోనే స్వర్గసుఖాలు అనుభవించడం అన్న అభిలాష ఆ పాటలో ఇమిడి ఉంది. ఇలాంటి స్వర్గసుఖం ఇంటిలో ఎప్పుడు దొరుకుతుంది? అంటే... భార్యభర్తలు ఇద్దరూ సమాన పోరాలో, వ్యక్తులుగా పరస్పర ఆవగాహన, గౌరవం అలవరచుకొన్నప్పుడు వారి మధ్య ప్రేమానురాగాలు అంకురిస్తాయి, అల్లుకుంటాయి. ఎదుటి వారి లక్షణాలను, అలవాట్లను గౌరవించడం మొదలయితే ఆ పంసారం స్వర్గధామం అవుతుంది. ఒకరి సాహచర్యం కోసం మరొకరు ఎదురుచూడడం, తమ జీవిత భాగస్వామి సాంగత్యం తమకెంతో అవసరమని, ఆనందాన్నిస్తుందని భావించే దంపతులున్న ఇల్లు కేవలం ఇల్లే కాదు, అది స్వర్గం అని మానసిక విశ్లేషకులు అంటున్నారు. వారిద్దరి మధ్య ఉన్న వైరుధ్యాలను అంగీకరించగలగడం, ఏలయినంత వరకూ మృదువుగా సర్దుబాట్లు చేసుకోగల ఆలుమగలు పంసార జీవితంలో స్వర్గసుఖాలు అనుభవిస్తారు.

మానసిక పరిణతి : దాంపత్యసుబంధం విజయవంతం కావాలంటే వారి మానసిక పరిణతి ప్రధాన కారణంగా నిలుస్తుంది. అసలు మానసిక పరిణతి అంటే ఏమిటి? అన్న ప్రశ్న ఉదయించినప్పుడు జవాబు ఇలా చెప్పకోవచ్చు. (ఎ) తనను తాను లేదా ఇతరులను విప్రక్షికంగా, వ్యర్థంగా పరిశీలించి అంభవా వేయగలగడం, (బి) మనసులో మెదిలే పలు భావాలకు, అలోచనలకు, అవేశాలకు - వాస్తవ విషయాలకు మధ్య ఉన్న తేడాను గుర్తించగలగడం, (సి) తమ అలోచనలకు మాత్రమే అనుగుణంగా కాక, వాస్తవ పరిస్థితుల ఆధారంగా ప్రవర్తించడాన్ని మానసిక పరిణతి పొందారనడానికి ప్రాథమిక అధారాలని మానసిక విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. తమ మధ్య ఉన్న దాంపత్యసుబంధాన్ని అధిగమించి, స్నేహితుల్లా ఉండగలిగిన భార్యభర్తల దాంపత్యం, వైవాహిక జీవితం మరింత పటిష్టంగా, ఆనందంగా సాగుతుందని విశ్లేషకులు వివరణ ఇస్తున్నారు.

ఒంటరితనానికి తుదిగుంట కొట్టండి : బంధువులు, తల్లిదండ్రులు లేకుండా కేవలం భార్యభర్తలు మాత్రమే ఇంట్లో కలిసి ఉంటే వారి దాంపత్యం అవ్యవస్థంగా, అనందంగా సాగుతుందని, వెవకాల బంధువులు, బాధరబండి ఉంటే చికాకులు వస్తాయని మారిన ఈ పరిస్థితుల్లో చాలామంది భావిస్తుంటారు. అందరిలో ఉన్నప్పుడు ఏకాంతంగా స్వేచ్ఛగా గడవలేక విసుగు, చికాకు కలిగే విషయం వాస్తవమే! అయితే, వారికి అర్థం కానిది ఒకటుంది. అదే - ఒంటరితనం. కొద్ది రోజుల్లోనే అది భరించలేనంతగా మారిపోతుంది. తమ బంధువులు, స్నేహితులతో సవ్యమైన సంబంధాలు ఉన్నప్పుడే వైవాహిక జీవితం అప్రదక్షరంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ ఇంట్లో నుండి కదలకుండా కూర్చోవడం కూడా నిరుత్సాహానికి దారితీస్తుంది అప్పుడప్పుడు స్నేహితుల ఇళ్ళకు, నీనీమాలకు, పెళ్ళిళ్ళు, పేరంటాలకు వెళుతుంటే వారికి తమ మధ్య ఉన్న అనుబంధం నిత్యమాతనంగా ఉంటుంది. అలాగే చుట్టూకాళ్ళు, బంధువులు వచ్చే ఇల్లు కరకళలాడుతుంది. ఆనందానికి హేతువు అవుతుంది.

అధిక్యతా భావం : భర్త కంటే భార్య ఎక్కువ చదివి ఉంటే, లేదా ఆతవి కంటే అమె ఎక్కువ పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించగలిగితే అది వారు దూరం కావడానికి దారితీస్తుందని, ఏ భర్త తన భార్య తనకన్నా అధిక్యంలో ఉండడాన్ని సహించలేదని భావిస్తారు కొందరు. ఇది పొరబాటు. దంపతుల మధ్య ప్రేమానురాగాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పుడు ఈ అధిక్యత, అవాధిక్య భావాలు రావేరావు. నిజమైన అవ్యవస్థత ఉన్న దాంపత్యాలలో భార్యకు అధిక్యత లభిస్తోందని ఏ భర్త లోపల నిరోధం పెంచుకోడు. పైగా తన భార్య పేరు ప్రఖ్యాతులను గర్వంగా చెప్పుకోని ఆనందిస్తాడు. అందుకే దాంపత్య జీవనంలో హెచ్చుతగ్గుల భావంతోనే వాతావరణం ఉండే ఇల్లే స్వర్గసీమ అవుతుంది.

కలతలున్నప్పుడే సారవంతం : తాము ఏవాడూ కలహించుకోలేదని, తీవ్రంగా విభేదించుకున్న సందర్భం తమ సంసారంలో ఎప్పుడూ రాలేదని గొప్పగా చెప్పుకోవే దంపతులను ఎప్పుడో ఒకసారి చూపే ఉంటాం. అదే నిజమైతే వారి దాంపత్యం అవ్యవస్థానికి ప్రతీక కాదు. నిస్సారమైన జీవితం గడిపేస్తున్నారని శ్రేయోదాల్చి. వారిది పేలవమైన అనుబంధం అని వారు చెప్పకనే చెబుతున్నారన్నమాట. ఇద్దరు వేర్వేరు అభిరుచులున్న వ్యక్తులు ఒకే ఇంటిలో కలిసి జీవితాన్ని సంచుకొంటున్నప్పుడు వైరుధ్యాలు, కలతలు తప్పనిసరిగా తలెత్తుతాయి. వాటిని సవ్యంగా, సమర్థంగా పరిష్కరించుకోవడం ద్వారా ఒకరికోకరు వారు మరింత చేరువ అవుతారు. దాంపత్యజీవితంలో చిన్నచిన్న పంపుర్రాలు, కలతలు రానంతకాలమూ వారి అనుబంధం అపై ఎదిగే వీలులేదని, బలియం కాదని మనోవిశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

అకర్షణ కలిగించే వైవిధ్యం : భార్యభర్తల మధ్య ఉండే వైవిధ్యమే ఒకరి పట్ల మరొకరికి అకర్షణ కల్గించే అంశం అవుతుంది. ఇద్దరికీ తమదైన సొంత దృక్పథం ఉండడం వల్ల ఒకరిపై మరొకరికి ఆసక్తి కలగనవచ్చు. ఒకరు హాస్యబుద్ధిగా, కంగారుగా పనులు చేసే వారైతే, రెండో వ్యక్తి తాపీగా, నెమ్మదిగా తొణకకుండా, తొందరపాటు లేకుండా ఉండే వారైతే తమ తొందరపాటుకు, కంగారుకు కళ్ళిం చేసి సరైన నిర్ణయాలు పనులు జరిగేందుకు తోడ్పడడం వల్ల తన జీవితానికి పరిపూర్ణత వస్తుందని భావించినప్పుడు అభిమానం, ప్రేమ కలుగుతాయి. అలాగే యంత్రంలా చకచకా పనులన్నీ చేసుకుపోయే జీవితభాగస్వామి సాహచర్యం రెండో వ్యక్తికి సంతోషాన్నివ్వవచ్చు. ఇలాంటి వైవిధ్యాలను కలయికని ఆనందించే ఇల్లే కదా స్వర్గసీమ.

సక్తిస్సేపుల్ దాంపత్యానికి చిట్కాలు : సక్సెస్ ఫుల్ గా దాంపత్య జీవితం అనుభవించాలంటే ప్రముఖ సైకాలజిస్ట్ జి. పర్వత సూచించే చిట్కాలు ఇవి :

- ✱ భార్యభర్తలు (ప్రేమ వివాహమైనా, పెద్దలు కుదిర్చినదైనా సరే) వాస్తవ దృక్పథంతో ఆలోచించాలి. ఆవసరాల్ని బట్టి సర్దుకుపోయే గుణాన్ని అలవర్చుకోవాలి.
- ✱ పరస్పర విశ్వాసం, గౌరవం, స్పష్టమైన ఆవగాహన ఇద్దరూ కలిగి ఉండాలి



- ❖ భవిష్యత్తుపై స్పష్టమైన ఆలోచనా విధానం ఏర్పరుకోవాలి.
- ❖ భార్య, భర్త ఇద్దరి కుటుంబాల వారి విషయంలో అవసరమైన పరిధులుండాలి.
- ❖ రెండు కుటుంబాల పరిస్థితుల పట్లా కూలంకషమైన అవగాహన ఉండాలి.
- ❖ ఆర్థిక విషయాల్లో ఇద్దరికీ మంచి ఆలోచన, అవగాహన అవసరం.
- ❖ తమ ఇద్దరి కోసం ఒకరికోకరు పరస్పరం వమయాన్ని కేటాయించుకొని ఆనందానుభూతులు పంచుకోవాలి.
- ❖ ఇది మన కుటుంబం, మన ఇల్లు అనే భావం ఇద్దరిలో బలంగా ఉండాలి.
- ❖ ఒకరి పుట్టింటి వారి కుటుంబం పట్ల మరొకరు నర్దుబాటు ధోరణి, గౌరవం చూపడం అవసరం.
- ❖ తమకోసం ప్రత్యేకంగా కేటాయించుకున్న సమయాన్ని వాడనలు, విమర్శలతో కాకుండా భవిష్యత్ ప్రణాళికలు, తమ ఆనందం కోసమే వినియోగించుకోవాలి.
- ❖ ఎదుటి వారి అలకలు, కోపకాపాలను అర్థం చేసుకొని మరింత సాగదీయకుండా అవతలి వ్యక్తి లోపాలను చూసేచూడనట్లు వ్యవహరించాలి.
- ❖ జీవితభాగస్వామిని మరొకరితో పోల్చి బాధపెట్టకూడదు. వారిలోని మంచి విషయాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.
- ❖ భార్యభర్తలు తామిద్దరూ ఒక్కటే అన్న నమ్మకం పెంచుకోవాలి.
- ❖ కేవలం మీ జీవితభాగస్వామి మాత్రమే త్యాగాలు చేయాలని ఆశించకుండా, వారు చేస్తున్న త్యాగాలను గుర్తించి సన్నిహితంగా మనలుకోవాలి.
- ❖ అవతలి వ్యక్తి కెరీర్, ప్రవర్తన, వ్యక్తిత్వం అన్నీ తెలుసుకునే పెళ్ళిచేసుకున్నప్పుడు ఆ అవగాహనకి అనుగుణంగా ప్రవర్తించాలి.
- ❖ కెరీర్ పరంగా పరస్పరం ప్రోత్సహించుకోవడం, పహకరించుకోవడం అలుమగల మధ్య ఆనందానికి ఓ ముఖ్యమైన అంశం.
- ❖ ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా ఒకరికోకరు తోడున్నామన్న మనోధైర్యం కలిగించడం ఎంతో అవసరం.
- ❖ మీ జీవితభాగస్వామి వ్యక్తిగత విషయాలు, కుటుంబ పరిస్థితులు వివరంగా తెలిసి మీరు పెళ్ళిచేసుకున్నప్పుడు అన్ని విషయాల్లో సాయమనం పాటించాలి.
- ❖ వంసారాన్ని జోడ్గె బండి అని వర్ణిస్తారు. బండిలాగే ఎద్దులు వేర్వేరుగా గమ్యం ఒక్కటే. అలాగే పరస్పర అవగాహనతో కలిసి నడిపే వంసారం సాఫీగా సాగుతుంది. ఇల్లు స్వర్గంలా మారుతుంది.

బాంబులు



10

హాయిగొలిపే పడక గది

దాంపత్యజీవితంలో అత్యంత ఆనందాన్ని కలిగించే అతిముఖ్యమైన అంశాల్లో పడకగది (బెడ్ రూమ్) ఒకటి. రెండు మనసులు పెనవేసుకునేది, రెండు తనువులు ఒకటయ్యేది, రెండు భావనలు ఏకమయ్యేది కేవలం పడకగదిలోనే. ఇల్లంతా మనదే అయినా కేవలం మనకు మాత్రమే చెందినదే పడకగది మిగిలిన గదులన్నీ ఇంట్లో ఉన్న వారందరితో పంచుకున్నా బెడ్ రూమ్ మాత్రం కచ్చితంగా ఆలుమగలదే! ఇది వారి ప్రైవేట్ సామ్రాజ్యం. అందులో ఆతను రాణి, అమె రాణి. ఏకాగ్రతగా గడిపేందుకు, నిద్రానానాకే కాకుండా ఆలుమగలు మనసు విప్పి స్వేచ్ఛగా మాట్లాడుకోవడానికి అది పూర్తిగా వారి ప్రైవేట్ స్థలం రోజంతా పనులతో బిజీబిజీగా పరుగులెత్తి పాయంత్రానికి అలసి ఇంట్లోకి చేరిన మన శరీరం సేదతీరేందుకు అదే నరైన ప్రదేశం. ఆలుమగలకు అన్ని విధాలా ఆనందాన్ని, ఉల్లాసాన్ని, ఉత్సాహాన్ని కల్పించేది బెడ్ రూమ్. అలాంటి బెడ్ రూమ్ ను భార్యభర్తలు తమ అభిరుచులకు తగినట్లు అనువుగా, మనోహరంగా మార్చుకుంటే థిరిక్, సమయాల్లో మరింత ఆహ్లాదంగా గడపొచ్చు. బెడ్ రూమ్ అలంకరణ, నిర్వహణ ఆయా దంపతుల అభిరుచిని, అందులో సాగించే ఆనంద జీవన యాత్రను తేటతెల్లం చేస్తుంది.

ఇంపైన-బెడ్స్ట్రాడ్ : పడకగదిలో మీరు వాడే బెడ్స్ట్రాడ్ (బెడ్ షీట్) మీ అభిరుచికి, ఆ గదిలో మీరు సాంధీ ఆనందానికి మీరు ఏలే శృంగార సామ్రాజ్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది. మన మనసుకు ఇంపైన రంగుల్లో ఉన్న బెడ్స్ట్రాడ్ లో ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అవి మన గది గోడలకు వేసుకున్న రంగులకు షగ్గరగా ఉండేలా

చూసుకుంటే గదిలో మరింత అందం తోచినలాడుతుంది రెండు చిన్నచిన్న కాపెట్టు గదిలో ఖాళీగా ఉన్నచోట వరిస్తే బెదరూమ్ మరింత శౌందర్యాగా ఉంటుంది.

- ❖ మంచాల చివరలు కొనదేలి నూదిగా ఉండకుండా చూడండి. లేదంటే మంచం దగ్గరగా నడిచిన ప్రతిసారీ ఆ కోణాలతో బెట్టులు తగిలించుకునే ఏలుంది. పెద్దపెద్ద డిజైన్లు చెక్కిన పెద్ద మంచాలు గెస్ట్ హౌస్ లలోను, గెస్ట్ రూమ్ లలోను వేసుకుంటే బాగానే ఉంటాయి. అయితే అంతంత డిజైన్లు, పెద్దపెద్ద మంచాలు పడకగదుల్లో అంతగా బాగుండకపోవచ్చు. సింపుల్ గా ఉండే మంచాలే వారుకోవడం మంచిది. మంచం పక్కనో, మంచానికో బాక్సులు చేయించి వాటినిండా సామాను నింపేసే పని పెట్టుకోవద్దు ఇప్పుడది స్వాగతం కూడా కాదు. బెదరూంలో ఏదైనా తక్కువ సామాన్లు ఉంచుకుంటే అధునికంగా ఉంటుంది. ఆప్లోదంగాను ఉంటుంది.

గులాబీ - గుబాళింపు: పుష్పల్లో రాజ్ గులాబీ జీవితంలో మధురమైన క్షణాలు ఆలుమగలు ఏకాంతంగా గడిపేవి. ఇల్లు మొత్తంలో ఆనందం కలిగించేది వడకగది. అందుకే దాంపత్య జీవితంలో ఈ మూడు ఎంతో ప్రాముఖ్యత వహిస్తాయనడంలో సందేహం లేదు. గులాబీని చూడగానే మనసు పరవశిస్తుంది. ఊహలు గునగునలాడతాయి. హృదయం ఉగిసలాడుతుంది మాటలకు అందని ప్రశాంతత మనలను చుట్టుముడుతుంది ఓ చక్కని 'రొమాంటిక్ ఫీలింగ్' మనలను గమ్యత్తు చేస్తుంది. ప్రేమకీ, అందానికీ గులాబీ ఓ చక్కని ప్రతీక. అంతేకాదు గులాబీలో ఆరోగ్యాన్ని వండే గుబాళింపు ఉంది. సౌందర్యాన్ని అందిస్తుంది. గులాబీ పరిమళాలు పరిసరాలను నుగంధంతో నింపేస్తాయి. మానసికంగా, శారీరకంగా ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉండేలా చేస్తాయి గులాబీలు. భౌతికంగా మనకు కనిపించే అందానికి మించిన లోతైన ప్రయోజనాలు గులాబీల్లో ఉన్నాయి. దాంపత్యజీవితంలో మధురానుభూతులు వంచేందుకు, పెంచేందుకు గులాబీలు బోహదం చేస్తాయి. అవి ఎలాగో చూద్దాం.

- ❖ గులాబీ అంటే 'రొమాంటిక్ ఫ్లవర్'. ఆలుమగల పెళ్ళిపుస్తకంలో గులాబీల గుబాళింపులతో వెల్లివిరిసే అనుభూతులన్నీ ఉన్నాయి. దంపతుల మధ్య లైంగిక వాంఛలను మృదుమధురంగా వండించే శక్తి 'గులాబీ లైలం'లో ఇకోధికంగా ఉంది. లైంగిక జీవితం అంటే ఆసక్తిలేని మహిళలకు, వంధ్యత్వంతో బాధపడే పురుషులకు గులాబీలైలం ఎంత స్ఫూర్తి ఇస్తుంది.
- ❖ భార్యాభర్తల మధ్య భావస్ఫూర్తి రేకెత్తడానికి గులాబీ సౌరభాలు భ్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. అందుకే బెదరూమ్ లో గులాబీల పూలగుత్తులు పెట్టుకోవాలి. బెద్రే గులాబీరేకులు చల్లుకోవాలి.
- ❖ గర్భాశయం ఆరోగ్యాన్ని గులాబీలు పదికాలాలు కాపాడతాయి స్త్రీపునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో తలెత్తే రకరకాల సమస్యల నివారణకు శతాబ్దాలుగా గులాబీలను వినియోగించడం గమనార్హం.
- ❖ హార్మోనల్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న స్త్రీలకు గులాబీలైలం బాగా పనిచేస్తుంది.
- ❖ స్నానానికి ముందు వేడినీళ్ళలో గులాబీ తైలాన్ని కొద్దిగా కలిపిచేస్తే శరీరం హాయిగా మరులుగులుపుతుంది
- ❖ మనసులోని ఆపహసం, చిరాకులు మటుమాయమై అనురాగం, ఆనందం చోటుచేసుకుంటుంది.

వెలుతురుతో వేడుక: ఏ ఇంటికైనా, సరిముఖ్యం పడకగదికి దారాళంగా వెలుతురు రావడం అన్నింటికన్న ముఖ్యం. కేవలం కంటికి ఇంపుగా ఉండేలా మాత్రమే లైట్లు ఏర్పాటు చేసుకుంటే చాలా గదికి ఏ

మూలలోనూ కూడా చీకటిగా, ఘనకగా లేకుండా చూసుకోవాలి. బెద్రే వక్కన పెట్టుకునే విద్యుద్ధీపం నుంచి వచ్చే వెలుతురు తక్కువగా ఉంటే గది అందంగా ఉంటుందనుకుంటే పొరపాడే. ఆ వెలుతురు కనిపించే మేరు ఏదైనా చదువుకోవాలంటే సరిపోయేటంత వెలుగు ఉండేలా చూసుకోండి.

మధురహాలు తెచ్చే ఫ్లాటోలు : మీ వడకగది గోడలు బోసిగా కాకుండా మీ జీవితంలో మధురమైన అనుభూతులున్న సందర్భాల్లో తీసుకున్న ఫ్లాటోలతో అలంకరించండి తీరికగా ఉన్నప్పుడు వాటిని చూస్తూ ఉంటే ఆనందానుభూతులు మీకు గుర్తుకువస్తాయి.

- ❖ బట్టలకోసం అమర్చుకొనే పెల్స్ వక్కనే మరో చిన్న పెల్స్ అమర్చుకోండి దానిలో ఆ వారంలో మీరు చదవాలనుకుంటున్న పుస్తకాలు, మేగజైన్లు పెట్టుకోండి టి.వి. పెట్టేందుకు మరో బేబుల్ ఏర్పాటు చేసుకోండి తీరిక సమయంలో మంచి ఉత్సాహాన్నిచ్చే పుస్తకం తీసి ప్రశాంతంగా చదువుకోవచ్చు. ఉల్లాసం కల్పించే కార్యక్రమం ఏదైనా వస్తుంటే టి.వి.లో చూడొచ్చు
- ❖ కిటికీలు ఏదైనంత పెద్దగా ఉండాని వాటికి డ్రేప్స్ లేదా కర్టెన్లు వేసుకోండి సూర్యరశ్మి మాత్రం తప్పనిసరిగా గదిలోకి పడేలా చూసుకోవాలి కిటికీలకు వెదురు, గాజులతో చేసిన బ్లెండ్డ్ వాడొచ్చు. కిటికీ దగ్గరగా విండ్రెమ్మ వేలాడదీయండి. గాలికి ఉగుతూ ఆవిచేసే చిరునవ్వు మీ చెవికి ఇంపుగా ఉంటుంది.

ఇలా బెదరూమ్ ను భార్యాభర్తలు తమ ఆభిరుచులకు అనుగుణంగా కలిసి అలంకరించుకొంటే నచ్చిన సుఖమూ, మెచ్చిన వ్యర్థం మీదే అవుతుంది

అలంకరణ



11

హానీమూన్ లో హడావుడి వద్దు

రాగాలు, అనురాగాలు, సరాగాల తీరంలో సాగిపోయే సుఖజీవన వంసారం. దీన్నే అలు మగల అన్యోన్య దాంపత్యం, అనుకూల నైవాహిక జీవితం అంటారు. ఇలాంటి దాంపత్యానికి పునాది వేసేదే 'హానీమూన్' కొత్తగా పెళ్ళయిన జంట తమ అనుభూతులు, అనందాలు-తమ జీవిత భాగస్వామి అరమరికలు లేకుండా ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా గడిపేందుకు విర్జినియా కోస్ ఏకాంత సమయాన్ని, సందర్భాన్ని హానీమూన్ అని చెప్పకొచ్చు. అది ఊటీలాంటి సుందర ప్రదేశం కావచ్చు. నయాగరా లాంటి జలపాతం కనువిందు చేసే చోటు కావచ్చు. కేవలం వాకు సువ్వు నీకు వేసు ఆనేంత దగ్గరదనువు ఏర్పరిచేందుకే హానీమూన్ ఏర్పాటు. కొత్త జంటకు ఇది విజ్ఞాన, వివేచన, శృంగారయాత్ర అవుతుంది. కనులకింపైన సుందర ప్రదేశాలను చూస్తూ, మనస్సుకు మెచ్చిన రుచులను చవిచూస్తూ జీవిత భాగస్వామి అమందానంద సుందర జీవన తీరాల్ని చేరేందుకు ఉపయోగపడేదే హానీమూన్. మనవాళ్ళంటూ మూడో వ్యక్తి మన మధ్యలో చేరని, మనస్సులను ఆయోమయంలో వణియని ఏకాంతవాసంలో మనసువిప్పి మాట్లాడుకొని తొలి అనుభవాలను తీసిగుర్తులుగా మెగుల్చుకొనేందుకే హానీమూన్. పూర్వం ఇలాంటి సంప్రదాయం అంతగాలేదు. అయితే సామ్రాజ్య పోకడలు మన సాంప్రదాయాలపై వెల్లువెత్తిన క్రమంలో హానీమూన్ కూడ మన వ్యవహారంలో చేరింది.

అటు పెళ్ళికాకుండానే ముందుగా పెళ్ళికూతురు, పెళ్ళికొడుకు వివాహానంతరం తాము హానీమూన్ కు ఎక్కడికి వెళ్ళాలి అనే నిర్ణయం చేసుకుంటున్న రోజులివి. జీవితంలోని మరపురాని మధుర ఘటనలను భార్యభర్తలు ప్రత్యేకంగా వండుకునే క్షణాలివికదా! ఇలాంటి మధుర ఘట్టాలను మనం జీవితకాలం



మధురారి మధురంగా గడిపి జీవితాంతం భద్రపరచుకోవడానికి హానీమూన్ ను ఎలా ప్లాన్ చేసుకోవాలా చూద్దాం.

పెళ్ళికి ముందు ప్లానింగ్ వమలు ఎలా ఉంటాయో హానీమూన్ కు వెళ్ళేటప్పుడు కూడ కావలసిన వస్తువులు కొనుగోలు చేయడం, లేదా సమకూర్చుకోవడం అంతే ముఖ్యం. హానీమూన్ అనందంగా ఎలాంటి రోటు లేకుండా జరిగిపోవాలంటే ఈ పని తప్పనిసరి. హానీమూన్ కు మనం వెళ్ళాలనుకున్న ప్రదేశాన్ని బట్టి, వెళ్ళే కాలాన్ని బట్టి, మన అభిరుచులను బట్టి వస్తువులను సమకూర్చుకోవాలి. హానీమూన్ మనకు తీసికొవడంగా ఉండాలంటే ప్లాన్ గా ఉండాలింటే మరి! అందుకే కనీసం ఒక రోజైనా మనం హానీమూన్ సరంజామా సమకూర్చుకోవడానికి కేటాయించాల్సి వస్తుంది. ఇలా ఏవేవి ఏర్పాటు చేసుకోవాలా చూద్దాం మనం హానీమూన్ కు వెళ్ళాలని ఎంచుకున్న ప్రదేశం కొండలలో కూడి చల్లగా ఉండే ప్రాంతమైతే అక్కడి వాతావరణానికి తగినట్లుగా డ్రీమ్స్, లోషన్స్, స్వెట్టర్లు తీసుకోవాలి. వేడిగా ఉండే ప్రాంతమైతే బోటలు, మార్కెట్ కి తాకిడికి గురికాకుండా మనశరీరాన్ని రక్షించే సన్ స్క్రీమ్స్ లాంటివి కొనుక్కోవాలి.

- మనం హానీమూన్ వెళుతున్న కాలం అక్కడి వాతావరణాన్ని బట్టి కూడ భార్యభర్తలు తీసుకెళ్ళాల్సిన దుస్తుల ఎంపిక ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఎండ ఎక్కువగా ఉండి వేడి అధికం అయిన ప్రాంతాల్లో షార్ట్స్, షర్ట్స్, కాటన్ వంజాలిదుస్తులు, కాటన్ షర్ట్స్, ప్యాంటులు, మరీ ముఖ్యంగా లైట్ కలర్స్, నైట్ కలర్ దుస్తులు ఎంపిక చేసుకోవాలి. ఇవి ఎండ వేడిమింది మన శరీరాన్ని రక్షించి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.
- హానీమూన్ సమయంలో వాడుకునేందుకు కాండల్స్, ఫ్లూరోసెంట్ పాటు ఒక జత మూలు కూడ తీసుకెళ్ళాలి. ఎత్తుపల్లాలున్న చోట కాలు మడం వద్ద మడక వడే ప్రమాదాన్ని పూలు నివారిస్తాయి.
- మంచుతో నిండిన కొండప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు శరీరం చలికి తట్టుకునేలా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లైట్ స్వెట్టర్లు ధరించాలి హెనికాజెట్ తీసుకెళ్ళడం మరచిపోవద్దు. చేతులకు గ్లోవ్స్ వేసుకోవాలి చేవులను కప్పించుకోవాలి ఉండే బోటలు కొనుక్కోవాలి. మంచుకొండల మధ్య నడిచేటప్పుడు లేదా తిరిగేటప్పుడు జీప్స్, ట్రాక్ షూస్ వేసుకోవాలి అమకూలంగా, సౌకర్యంగా ఉంటుంది.
- మంచు బాగా కురిసే కాలంలో అయితే లేక ధంగులు వేసుకో కూడదు. ముదురు రంగులైతే బయట తిరిగేటప్పుడు పోటలు తీసుకున్నప్పుడూ ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి.
- గోవా, బాలి, కరీబియన్ లాంటి, బీచ్ లున్న చోట్లకు వెళ్ళినప్పుడైతే మార్కెట్ కి బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అల్ట్రా వైట్ బీకరాల తాకిడి కళ్ళకు సాకకుండా చలువ కళ్ళజోడు పెట్టుకోవాలి.
- అమ్మాయిలు వగటిపూట టాప్స్, షార్ట్స్, స్వెట్టర్లు, లిన్న్ డ్రెస్ లు వేసుకోవాలి. పాపంప్రసాద సాధారణంగా వేసుకొనే దుస్తులు వాడొచ్చు. గాలి బాగా వీస్తుంటే కప్పకొవడానికి ఓ షాల్ దగ్గర ఉంచుకుంటే మంచిది.
- దుస్తులు లైట్ కలర్ లవి, మధ్యంతరంగా ఉన్నవైతే బాగుంటుంది. పగలు ఖాకీ, తెలుపు, డెనిమ్ రంగులు వేసుకోవచ్చు. టిషర్టులు పెడ్డెస్ బ్లౌజ్, ముదురు రంగులతో ఉంటే బాగుంటాయి. మనం వేసుకొనే దుస్తులు ముఖాన్నివ్యవధింపేలా పైర్ గా ఉండేలా చూసి మరీ తీసుకోవాలి.
- హానీమూన్ కు వెళుతున్న ప్రదేశాలకు సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం, మేవలు తీసుకొని ధగ్గర ఉంచుకుంటే వాటి ఆధారంగా ఆయా ప్రాంతాల్లోని విషయాలు, విశేషాలు తెలుసుకొని, మేవల ఆధారంగా న్యాయంగా జంటగా వెళ్ళి చూస్తే కలిగే ఆనందాన్ని నష్టించేందుకు మాటలు చాలవు.
- పైన వేసుకొనే డ్రెస్ లకన్నా లోదుస్తులు కొంచెం ఎక్కువ తీసుకెళ్ళితే సౌకర్యం పీలవచ్చు.

- ❖ బలైసర్, లిప్స్టిక్, బేస్, అషాడోలాంటి మేకప్ సామాను తీసుకెళ్ళడం యువకులు మరిచిపోకూడదు. అలాగే యువకులు కూడా తమకు కావలసిన సౌందర్య సాధనాలు తీసుకెళ్ళవచ్చు.
- ❖ పాంపు, కండిషనర్, లోషన్, సోన్లు, టూత్ పేస్ట్ లాంటి బాతూం పామగ్లి ఏదీ విడిచిపెట్టకుండా అన్నీ హానీమూన్ బ్యాగ్ లో సర్దుకోవాలి. ఏ ఒక్కటి తగ్గిన ఇబ్బందిగా ఉండడమే కాదు. టూరిస్ట్ ప్రాంతాల్లో ప్రతి చిన్న వస్తువు రెట్టుకు రెట్టు రేటు పెంచి అమ్ముతారు. దీనితో డబ్బు దుబారా అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.
- ❖ మీరు ఏ ప్రాంతానికి హానీమూన్ వెళ్ళినా ఒకటే తప్పనిసరిగా దగ్గర ఉంచుకోండి.
- ❖ హానీమూన్ లో మీరు అనుభవించిన సుమధురక్షణాలు, మీరు చూసి అనందించిన సుందర దృశ్యాలు శాశ్వతంగా బంధించి జీవితాంతం అప్పడప్పుడూ చూసి నెమరువేసుకోవేందుకు కెమెరానో లేక వీడియో కెమెరానో తప్పనిసరిగా తీసుకెళ్ళండి.
- ❖ చివరగా భార్యభర్తలు ఇరువురూ ఒకరిపై ఒకరు అనురాగాన్ని, ప్రేమను వదిలంగా తీసుకెళ్ళడం మరిచిపోవద్దు. వాటిని హానీమూన్ లో పూర్తిగా అనుభవించి మరింత పెంచి సావల్యంగా జీవితాంతం అనుభవిస్తూ అనందించండి. అప్పుడే మీ హానీమూన్ నెల్లినందుకు పూర్తి ఫలితం సాధించ వారౌతారు. అందుకే సిపీ కవి అంటాడు 'ప్రేమయాత్రలకు బృందావనాలు, నందనవనాలు ఎందుకో ప్రేమించిన నతి చింతనుండగా వేరే స్వర్గం ఏలనో' అని హానీమూన్లు, ప్రేమయాత్రలు కేవలం యువదంపతులకే అనుకుంటే పొరబాటే. నవదంపతుల నుండి వయోవృద్ధుల వరకూ ఒకరికి ఒకరు ఏకాంతంగా, తృప్తిగా, అనందంగా గడిపిన ప్రతిక్షణమూ హానీమూన్ కిందే లెక్క. అది బయటి ప్రదేశమే కానక్కర్లేదు. ఉన్న ఊరిలోనే కావచ్చు మన గార్డెన్ లోనైనా కావచ్చు. హానీమూన్ పరమార్థం జీవితంలో ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొని అనందంగా గడవడం అన్నది ముఖ్యం.

బాంబులు



12

సమభావన... సహకారం

అలుమగల మధ్య సమభావన, సహకారం పూర్వకాలం నుంచి అమ్మలులో ఉంది. కివుడు తన బాళ్ళను తనలో నగపాలు చేసుకొని 'అర్ధనారీళ్ళరు'డయ్యాడు. నరకాసురవధ ఘట్టంలో సత్యభామ శ్రీకృష్ణునికి సహకారం అందించి నరకుని మట్టుబెట్టింది. ఆలు మగలు అంటే రెండు వికేష అంశాలు, ఆకారాలతో ఉండే ఒకే తత్వం. అందుకే తల్లి దండ్రులు, భార్య భర్తలు, అలుమగలు, అమ్మవాళ్ళలు, మొగుడూపెళ్ళాలు అనే సమాన వదాలు ఎప్పుడూ జంటగానే ప్రయోగిస్తాయి. స్త్రీ పురుషులు ముఖ్యంగా భార్య భర్తల మధ్య సమానత్వం అనేది చర్చల స్థాయిలోనే ఉండాలి. ప్రస్తుతం మారిన కాలమాన పరిస్థితుల దృష్ట్యా నిరంతర ఘర్షణ స్థాయికి వచ్చింది. ఇది అభిలషణీయంకాదు. ఒకరిని మించిన వారు మరొకరు కాదని ఇద్దరూ సమానమే అని పూర్వకాలం నుంచి వస్తున్నదే! అయితే అధునిక మహిళలు సమాజంలోని మార్పుల్లో భాగంగా సాధికారత సాధిస్తున్నారు. అప్పటి వరకూ ఏకభ్రాతృపత్వం వహించిన పురుషులు ఒక్కసారిగా వచ్చి వదిన ఈ మార్పును ఇమడ్చుకోకపోవడం వల్ల ఘర్షణ స్థాయికి వస్తోంది. తమ హక్కులుగాని, సౌకర్యాలుగాని స్త్రీ పురుషులు హక్కుగా, సౌరీ సాధించుకోవడంలోనూ సమభావన అవసరం. కొన్ని స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరూ హక్కుగా పొందాలి. కొప్పంటివి పోరాటం ద్వారా సాధించాలి. ఇందులో ఇంక హెచ్చు తగ్గుల భేదం ఎందుకు రావాలి అని మహిళాసాధికార వాదులు ప్రశ్నించడం గమనార్హం. సమభావనం సామరస్యం ఉన్న ఆలుమగలు నిత్యనూతనంగా, అనందంగా జీవించే విలువైన సమభావనను దెబ్బతీసే ఘర్షణను నివారించే ఆ దానత్వం మధురకవనమే అవుతుంది.

సమప్రాధాన్యతలు: సాధారణంగా భార్యలు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే వలు అంశాలను భర్తలు తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. ఓన్ ఇంతనా అని కొట్టి పారేస్తారు. అయినప్పటికీ తమ ప్రేమను భార్యలు అర్థం చేసుకోవాలి అన్నట్లు ప్రవర్తిస్తుంటారు. భార్యలు కూడ ఒక్కో సందర్భంలో అంతకు తక్కువేమీ తినరు ఇలాంటి ఆలుమగలు తమ దానత్వ జీవితాన్ని నిస్సారంగా గడిపే అవకాశమే ఎక్కువ. అందుకే భార్యభర్తలు ఇద్దరూ తమ



ప్రాధాన్యతలను నమంగా, వమానంగా పంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు సన్నిహితులు పుట్టినరోజు మరో ఫంక్షనుకో మర్చిపోయి వెళ్ళలేకపోతారు ఇది భార్యకు చాల ప్రధానమైన అంశంగా తోచవచ్చు. అయితే ఈ అంశాన్ని తేలికగా తీసుకున్న భర్త ఏదో ఒక మంచి బహుమతి కొని ఇచ్చేస్తే సరిపోతుందనుకుంటే వారిద్దరి మధ్యా ప్రాధాన్యతలో వైరుధ్యం ఏర్పడినట్లే అందుకే ఇలాంటి విషయాల్లో ఇద్దరూ సామరస్య పూర్వకంగా ఆలోచించి సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంటే ఇద్దరి ఆనందానికి అటంకంరాదు ఇలాంటి భర్తే భార్యాపిల్లల విషయంలోనూ మాట తప్పినప్పుడు, నష్టపరిహారంగా భారిస్థాయిలో ఏదో ఒకటి ఇచ్చేస్తే సరిపోతుందని భావించవచ్చు. ఇది మంచికాదు. ఎవ్వరైనా మరచిపోవడం మానవలెను. దాన్ని నిజాయితీగా ఒప్పుకుంటే సమస్య సులువుగా పరిష్కారం అవుతుంది. నష్టపరిహారం చెల్లించాక కూడ భార్యలు తమను దోషులు అన్నట్లు చూడడం సరికాదనే భావన పెట్టుకోకూడదు. మానవ సంబంధాల పట్ల భార్య భర్త ఇద్దరికీ నిర్లక్ష్యభావం ఉండకూడదు.

మరిలో భాగస్వామ్యం : సమాజంలో నియమాలు, చిన్నప్పటి నుంచి తాము పెరిగిన వాతావరణం, అటు మగల మీద బలీయమైన ముద్రవే వేస్తాయి. పురుషుల్లో ఇది మరి బలీయంగా ఉంటుంది. ఆఫీసులో ఒక రకంగా, ఇంట్లో ఒక రకంగా ప్రవర్తించడం జరుగుతుంది. ఆఫీసులో చాలా స్ట్రీక్, పనిరాక్షసుడు, హిట్టర్ అన్న బిరుదులు మోపే మగడు (మొగుడు) ఇంట్లో భార్య కొంగు పట్టుకొని ఆమె వెనుకవెనుక తిరిగే వాడు కావచ్చు. ఆఫీసులో అన్నీ క్రమపద్ధతిలో జరగాలని హంకరించే వారు ఇంటికొచ్చేసరికి అవన్నీ మర్చిపోతారు. ఎందుకంటే ఇంట్లోనూ క్రమశిక్షణ అంటే వనిలో తాను ఓ చేయి వేయాల్సి వస్తుంది. భార్య అంటే ఎంత ప్రేమ ఉన్నా ఇంటిపనిలో మాత్రం 'నన్నుముట్టుకోకు నామాలకాక' అన్నట్టుంటారు. ఇంటి పనులరట్టే, చాల, చిన్నవి అన్న చురుకైన భావం వారికి ఉండొచ్చు. కాని ఈ రకంగా ప్రవర్తించడం సమంజసంకాదని మానసిక చికిత్సకులు నలహాస్తున్నారు.

క్షణ క్షణానికి మనస్సు మార్పుకోకూడదు : సాధారణంగా ఆడవారి మనసే క్షణ క్షణానికి మారుతుందన్న నింద ఉంది. నిజానికి జాగ్రత్తగా గమనిస్తే పురుషులు కూడ తరచుగా తమ అభిప్రాయాలను మారుస్తుంటారని తెలుతోంది. తామే మేధావులం, తర్కం తెలిసిన వారం అనే నమ్మకం కూడ బలంగానే ఉంటుంది. అందుకే ఎక్కడ ఏ విషయంలో మార్పులు వచ్చినా వాటిని పట్టించుకొని తమ అభిప్రాయాలు మార్చుకుంటూండడం గమనించవచ్చు. ఇలా చేయడానికి వారు చెప్పేదొకటే. తాము ప్రత్యేకం అనిపించుకోవాలన్న తపనే వారిని అలా అభిప్రాయాలు తరచుగా మార్చుకోనేలా చేస్తుంది. అయితే ఇలాంటి తపనే ఆలుమగల మధ్య ఘర్షణకు దారితీసే అవకాశం కల్పిస్తుంది అందుకే తమ అభిప్రాయాలను చీటికి మాటికి మార్చుకోకుండా భార్యాభర్తలు ఒకరి నొకరు సమ అవగాహనతో ముందుకు సాగితే ఆనందం మీ వెంటే ఉంటుంది.

తామే ఉన్నతులన్న భావం వస్తు : భార్యా భర్తలిద్దరూ ఒకరి కంటే మరొకరు తామే ఉన్నతులం అని భావిస్తే అక్కడ అస్తిత్వ వాదం తన్నుకువస్తుంది. ఒకరు ఒక విషయంలో ఎక్కువైతే మరొకరు మరో విషయంలో అధికులు కావచ్చు. వంశార జీవితం అంటే రెండు చక్రాల బండిలాంటిది. అందులో ఏది పరిగా సాగకపోయినా గమ్యం చేరడం గగనమే అవుతుంది ఇద్దరిలో అన్న ఉన్నతభావాలన ఒక్కచోట చేర్చి ఒక ఉత్తమోత్తమ ఫలితాన్ని సాధించి జీవితాన్ని సాఫల్యం చేసుకోవాలి. అందుకే రెండు ప్లెబు' కలిస్తే ఫలితం వ్లెస్సు వస్తుంది. ఒక 'ప్లెస్' ఒక 'మైనస్' కలిస్తే ఫలితం మైనస్ వస్తుందన్న గణితసూత్రాన్ని ఆలుమగల దాంపత్య జీవితంలో అన్వయించుకుని ప్రవర్తిస్తే ఆ సంపారం ఆనందసాగరం అవుతుంది.

జీవిత భాగస్వామి ప్రైవేసీ. ఆమోదించాలి : తమ స్నేహితులు, ఆలవాట్లు, కెరీర్ తదితర అంశాల్లో తమ జీవిత భాగస్వామి తమకు సహకరించడం లేదన్న ఆరోపణలు ఇటీవల ఎక్కువయ్యాయని ప్యామిలి కౌన్సిలింగ్ విపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి విషయాల్లో ఆలుమగలిద్దరూ తమ జీవిత భాగస్వామి ప్రైవేసీకి



అడ్డురాకుండా ఉన్నంత కాలం వారి ఆనందానికి అటంకం రాదు. తమతో తమ భర్తలు ఎక్కువ సమయం గడపడం లేదని భార్యలు తమ భార్యలూ అంతేనని కొందరు భర్తలు ఆరోపించుకుంటున్న సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. ఎంతగా వారు మీ జీవితంలో లీనమైనా వారికంటూ సొంత నిర్ణయాలు, స్నేహితులు, అప్తులు, బంధువులు, ఇష్టాలు, కోరికలు ఉంటాయన్నది నత్యం. తమకు వచ్చిన అప్తులతో కాస్సేపు మాట్లాడుకోవడం, తమకు ఇష్టమైన విషయంలో నచ్చినట్లు ప్రవర్తించడం వారి ప్రైవేసీ కిందకు వస్తుంది అలాంటి ప్రైవేసీ మరొకరు పొడుచేయకుండా ఆమోదించి, అవ్వనివదదాన్నే అన్యోన్యత అంటారు.

దబ్బుల రద్దర జాగ్రత్త : ఎంత అన్యోన్యంగా, అవందంగా కలిసి జీవిస్తున్న దంపతులైనా దబ్బు విషయానికి వచ్చేసరికి కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. దబ్బు విషయాల్లో తన జీవిత భాగస్వామితో చెప్పిల్చిన అవసరం లేదని భావించకూడదు. అర్థిక సంబంధ విషయంలో ఇద్దరూ అరమరికలు లేకుండా పూర్తి అవగాహనతో ఉండాలి. అర్థిక సంబంధ విషయాల్లో నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు ఇద్దరూ కలిసి కూర్చొని చర్చించుకొని మంచి నిర్ణయం తీసుకుంటే ఫలితం ఆనందావుస్తుంది. నేను సంపాదించిన సొమ్ముపై నిర్ణయాలు నేనే చేస్తాను అన్నదోరణి భార్యకు కాని భర్తకు కాని మంచిది కాదు ఇద్దరిలో ఏవరు సంపాదించినదైనా నిర్ణయాలు కలిసి చేస్తేనే మేలు జరుగుతుంది

గోడమీది పిల్లలా ఉండొద్దు : ఇంట్లో ఏనైనా సమస్యలు ఉన్నప్పుడు అయినప్పుడు నాకెందుకు? రెండోవ్యక్తే పరిష్కరించుకుంటారు అన్న ధోరణిలో ఉండకూడదు ఒకవేళ భార్య, తనతల్లి మధ్య ఏదైనా సమస్య తలెత్తితే ఎటూ తేల్చుకుండా నిమ్మకు నీరెత్తినట్టుగా ఉండకుండా అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన పరిష్కారం చేసిన భర్తపై ఆ భార్య మరింత ప్రేమాభిమానాలు పెంచుకుంటుంది మరింత సానుకూలంగా మనలుకుంటుంది అందుకే ఇంటిలో ఎలాంటి సమస్యలూ రాకుండా చూసుకోవడం ఒక నంబైతే వచ్చినప్పుడు సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవడం ఆనందానికి హేతువు అవుతుంది

బంధులు



సహచర జీవనం... సంతోషదాయకం

పాశ్చాత్య పోకడలు వెల్లువెత్తిన మన భారత ఆధునిక సమాజంలో భార్యభర్తల బంధం కంటే 'సహచర జీవనం' అనే సరికొత్తట్రెండ్ ఇప్పుడు చాపకెంద నీరులా విస్తరిస్తోంది. వ్యాయబద్ధంగా, సాంఘిక పరంగా వంచభూతాల సాక్షిగా అడ మగ కలిసి జీవించేందుకు జరిగిన ఏర్పాటును 'క్రోసింగ్' సవ యువజనం సహచర జీవనం బాటపడుతున్నారు. సహచర జీవనంలో తమకు ఎలాంటి కట్టుబాట్లు ఉండవని, ప్రజాస్వామిక స్వేచ్ఛ దొరుకుతుందని, భార్యభర్తల మధ్య ఉండే ఎక్కువ తక్కువలుండవని, ఇద్దరి అభిప్రాయాలకూ సమాన విలువ, గౌరవం ఉంటుందని ఒకరంటే ఒకరికే నచ్చనప్పుడు స్నేహితుల్లాగానే విడిపోవచ్చని, కక్షలు, కార్యణ్యాలు, తిరస్కారాలు తిట్లతో జీవితాంతం భరించాల్సిన బాధ ఉండదని, పనుల్లో సమాన భాగస్వామ్యం ఉంటుందని తమ స్వేచ్ఛాస్వాతంత్య్రాలకు భంగంరాదని ఏరు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఒక విధంగా ఈ స్టేట్ మెంట్ లో వాస్తవం ఉండొచ్చు. సంతోషాన్ని కలిగించవచ్చు. అలాగని ఇదే పూర్తిగా అసందాన్యమైందనడంలో వాస్తవ దూరం ఉందని గ్రహించాలి. పై స్టేట్ మెంట్ లో ఉన్న అన్ని అసౌకర్యాలనూ పామాజిక, వ్యాయకట్టుబాట్లకు లోబడ్డ ఆలుమగల దాంపత్యజీవితంలోనూ అనుభవించకూడదన్న రూలేం లేదు కదా! అలా జీవిస్తున్న దంపతులు మాత్రం మన సమాజంలో లేరని అనుకోలేంకదా. మంచి-చెడు దీక్షి-వెలుగులు, కష్టసుఖాల మేలుకలయికే సమాజం అంటే. ఒక తరహా సమాజంలో ఒకరకమైన ఇబ్బందులు ఎదురయ్యాయని వేనవేల ఏళ్ళుగా సాగిపోతున్న సాంసారిక సమాజాన్నే కాదనే కొత్త సమాజం క్షురలో తయారు కాబోతున్నదని మానసిక కుటుంబ వ్యవస్థల విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ వ్యవస్థ తర మీదికి రావడానికి దీక్షం అమెరికాలో పడిందని ఒక అధ్యయనంలో నిల్లడైంది. అమెరికా సమాజంలో 'అటీవలే నిర్వహించిన ఓ కుటుంబ సభ్యుల దాదాపు 35 శాతం మంది జంటలు తాము పెళ్ళి చేసుకోకుండానే సహచర జీవితం గడుపుతున్నట్లు చెప్పారు. ఈ సర్వే చేయడానికి కారణం ఏమిటంటే, అమెరికాలో ఇటీవల

విడాకుల రేటు బాగా పడిపోయిందట! దీనికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవాలన్న జిజ్ఞాసతో చేసిన సర్వేయే ఈ ఫలితాన్ని తేల్చింది. మూమూలుగా అమెరికాలో విడాకుల కేసులు అత్యధికంగా నమోదయ్యేవి. ఇప్పుడవి తగ్గిపోవడానికి కారణం అడమగ సహచర జీవన సర్దుబాటు వ్యవహారమని తేలింది. అంటే పెళ్ళి చేసుకుంటే వ్యాయబద్ధంగా విడాకులు పొందాలి కాని సహచర జీవనంలో ఎలాంటి వ్యాయబద్ధమైన అడ్డంకి లేదు. కట్టుబాటులేదు. ఇష్టమున్నంత వరకూ కలిసి జీవించడం లేదను కుంటే నిశ్శబ్దంగా వేరైపోవడం ఈ సహచర జీవనం వెనుక ఉన్న ప్రధాన ఉద్దేశం.

అయితే భార్య భర్తలు మాత్రం సహచర జీవనం కొనసాగించడానికి అడ్డమొస్తుంది? కట్టుబాట్లు, పిల్లలు పని విభజన (వంట చేయడం, పిల్లల్ని సాకటం, బయట సంపాదించడం, ఖర్చు ఎవరి ఇష్టం వచ్చినట్టు వారు చేసుకోవడం, నేటి ఆధునిక దంపతుల్లో మాత్రం అమలవడం లేదా? అంటే పిల్లల్ని కనడం వారిని పెంచడం వరకూ సహచరజీవనం చేయొచ్చు. సహచరుల మధ్య పారపాపాలు వస్తే అప్పుడు ఆ పిల్లలకు ఒక అమ్మో లేదా వాన్నో మిగులుతారు దాంపత్య అనందం అంటే కేవలం వారిద్దరి అనందమే ముఖ్యం కాదు. వారి పంతానం కూడ అనందంగా ఉంటే వారి అనందం ఇనుమడిస్తుంది.

పెళ్ళయిన తర్వాత భార్యభర్తలు తోడువీడగా సహచరజీవితం అనుభవిస్తున్న ఎన్నో జంటల్ని మనం చూడొచ్చు.

- పెళ్ళియ్యాక స్త్రీలు ప్రజాస్వామిక స్పెష్ అనుభవించడానికి ఆటంకం ఏముంటుంది? కాకపోతే వారు తమ ప్రవర్తన, ప్రేమించే గుణంతో దీన్ని ఎంతో సులువుగా అనుభవించవచ్చు.
- పెళ్ళయిన ఎన్నో జంటలు నేడు స్వేచ్ఛగా, స్వతంత్రంగా, అనందంగా జీవించడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం.
- పెళ్ళియ్యాక భార్యభర్తల మధ్య ఎక్కువ-తక్కువ తేడాలు వస్తాయన్న అభిప్రాయాన్ని తప్పికోట్టి సమానంగా వ్యవహరించడానికి మానసికంగా సిద్ధమైతే ఎంతో అనందం కలుగుతుంది.
- పెళ్ళియితే ఓ అదా మగా ఒకరి అభిప్రాయాలకు ఒకరు విలువ ఇచ్చుకోకూడదన్న రూలేం లేదు. ఒకరి అభిప్రాయాలకు ఒకరు విలువ ఇచ్చుకుంటూ జీవనం సాగిస్తే అనందానుభూతికి అవధి ఇంకేముంటుంది?
- భార్యభర్తలైతే సమైక్య భాగస్వామ్యం వహించకూడదన్న కట్టిది ఏమీలేదు. అయితే పూర్వం మంచి వస్తున్న ఇలాంటి కొన్ని సంప్రదాయాలను 'బ్రేక్' చేసి కలిసి అనందంగా పని విభజన చేసుకొని జీవిస్తున్న వలుజంటలు ఈ సమాజంలో ఉన్నాయి. వారిని రోల్ మోడల్స్ గా తీసుకొని వసుల్లో భాగస్వామ్యంతో అనందం పంచుకుందాం.
- 'సహచరజీవితం'లో కూడ కొన్ని సర్దుబాట్లు తప్పడం లేదని కొందరు పెళ్ళినడం గమనార్హం. పెళ్ళి చేసుకోకుండా వారి సహచర జీవితానికి చట్టబద్ధత లేకుండా కలిసి జీవిస్తున్నప్పుడు ఇంకా కొన్ని విషయాల్లో తాము సర్దుకుపోక తప్పనప్పుడు ఆ భాటే ఎందుకు ఎందుకోవాలి? వ్యాయబద్ధమైన వివాహ వ్యవస్థలో కూడ సర్దుకుపోతే తప్పలేదు కదా! ఎలాగూ సర్దుబాట్లు తప్పనప్పుడు ఆలుమగల బంధం వల్ల అయితే చట్టబద్ధమైన రక్షణ ఉంటుంది. ఎలాంటి అవసరం వచ్చినప్పుడైనా చట్టం మనలను రక్షిస్తుంది.
- ఏ రిలేషన్ షిప్ 'సానుకూల దృక్పథం' ఉండాలి. ఇష్టం ఉన్నప్పుడు కలిసి ఉండి లేనప్పుడు విడిపోవడం అన్న దృక్పథం పూర్తిగా అమలైతే అసలు ఇంక ఈ మానవ సంబంధాలెందుకు? కుటుంబాలెందుకు?



సమాజం ఎందుకు? అననుకూల పరిస్థితులను సానుకూల ధోరణితో ఆలుమగలు పరిష్కరించుకున్న తర్వాత మరింతెప్పుడూ అలాంటి స్థితి రాకుండా కలిసి జీవించే ఆలుమగల ఆనందాన్ని ఎలా వర్ధిల్లించా తక్కువే అవుతుంది.

- * 'సహచరజీవితం' గడుపుతున్న ఓ యువతి చెబుతున్నట్లు, పెళ్ళి వ్యవస్థ కన్నా కలిసి జీవించడమే 'కత్తి మీద సాము' లాంటిది. మరి అలాంటప్పుడు కత్తిమీద సాముగా జీవితం గడిపేకంటే కలకాలం భద్రత మధ్య జీవించే ఆలుమగల ఆనందమే ఆనందాన్నిస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.
- * 'లివింగ్ టు గెదర్' అంటే కేవలం కలిసి జీవించడమనే ఒక ఒక్క మాటలో అన్ని ఆనందాలు విచ్చేస్తాయనుకుంటే పొరపాటే! సహచరబంధం పెరుకే కాని సమానత్వం, పని విభజన అనేవి నేతిబీరలో చెయ్యి చందంగా ఉంటున్నాయన్న మరో యువతి అసహజం చూస్తే వివాహ వ్యవస్థలోనే కొంత ఆనందం దాగి ఉందన్న విషయం తేటతెల్లమౌతుంది.
- * వివాహం, అక్షమామలు, ఆడవదులు 'వానమరుదులు', పిల్లలు ఇలా అందరితో ముడిపడి ఉన్న అల్లు మగల జీవితంలో ఆనందం తప్పక ఉంటుంది. ఎప్పుడైనా ఏవైనా ఒడుదుడుకులు వచ్చినా అందరూ కలిసి కూర్చొని ఓ చక్కని పరిష్కారాన్ని చేసుకుంటే ఇక ఆనందం ఎప్పటికీ మన పొంతమే అవుతుంది.
- * మన హైందవ సమాజానికి ఒక కట్టుబాటు అచారం, వ్యవహారం అంటూ ఉంది. ఇది పూర్వం నుంచి అమలౌతోంది. ఇప్పుడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విస్తరిస్తోంది. విదేశీ వనితలు కూడ మనదేశంలో యువకులను ప్రేమించి, పెద్దలను ఒప్పించి మన పాంప్రదాయ పద్ధతుల్లో వివాహం చేసుకుంటున్న వార్తలు అనేకం మనం గమనిస్తున్నాం. ఇది అంటే ఆలుమగల బంధం శాశ్వతమైందని వాసు భావిస్తున్నారు కాబట్టి ఇలాంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి కదా!
- * అందుకే భార్యభర్తలు ఒకరి కష్టసుఖాల్లో ఒకరు పాలుపంచుకుంటూ సమాన భావంతో సామరస్యధోరణితో సానుకూల దృక్పథంతో ఒకరిపై ఒకరు ప్రేమానురాగాలు పంచుకుంటూ జీవిస్తే ఆనందాన్ని అంచులదాకా అనుభవిస్తారు.

కొలుసులు



14

కలిసి మెలిగే కప్పల్లే

సాధారణంగా మన సమాజంలో భార్య భర్తలంటే ఎలా ఉంటారు? వంటింటికి ఆమె మహారాణి అయితే, మిగతా ఇంటిలో ఆయన మహారాజు బయట సంపాదించడం ఇంటికి తెచ్చి భార్యచేతికి ఆ సొమ్మును అందించడంతో కొందరు భర్తలు తమపని పూర్తయినదని భావిస్తారు ఆ సొమ్మును ఎలా ఖర్చుచేయాలి? ఏయే అంశాలకు ఎంతెంత వ్యయం చేయాలి? వంసారాన్ని ఎలా నడపాలన్నది భార్య చూస్తుంది. అయితే అర్థిక విషయాల్లో ప్రతిదీ భర్తకు ఆమె వివరణ ఇచ్చే సాంప్రదాయం కొందరు భార్యలు పాటిస్తారు. మరికొందరు భర్తలు ఆ విషయాలు పట్టించుకోకుండా భార్యలు సమర్థంగా మేనేజ్మెంట్ చేస్తారన్న ధీమాతో ఉంటారు. ఇలాంటి ప్రవర్తన గలవారి భార్యలపై మరింత బాధ్యత పెరుగుతుంది. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. తమ భర్తల మీద అనురాగాన్ని పెంచుకుంటారు. ఇంకొందరు భర్తలైతే తాము సంపాదించిన సొమ్మును తామే క్రస్టీలుగా భావించి 'అధిక పెళ్లనం' తమవద్దే ఉంచుకుంటారు అయితే ఇంటి అవసరాలకు తగినంత సొమ్మును భార్యకు ధారాళంగా ఇస్తుంటారు. ఇలాంటి భర్తలైనా భార్యలకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తారు. అలాగే భార్యలు కూడ ఎలాంటి భారీ ఖర్చులూ చేయకుండా వంసారం చక్కగా పాఫీగా నడిచేలా ముగిది పూహంతో నడిపితే ఆ వంసారం ఆనందసాగరం అవుతుంది. ఆ కాపురం ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది.

ఎక్కడైనా నీకు వేసే సహచరుడై కాని వంటింట్లో సూత్రం నువ్వెవరో నేనెవరో అన్నట్లుండే భర్తలు చాలామందే ఈ సమాజంలో తారనవడతారు. కాని చేయి చేయి కలిపి వంట చేసుకొని పదిమందికీ పెట్టి ఆనందంగా బతుకుతున్న ఓ నాలుగు జంటల గురించి తెలుసుకుందాం. అయితే వీరు వంటల సందడి ఇంట్లో కాకుండా రెస్టారెంట్ పెట్టుకొని ఈ ఆనందం అనుభవిస్తున్నారు.

గ్రాస్ హాపర్ రెస్టారెంట్: సానాలినత్తర్ హిమాంశుడిమై భార్యభర్తలు ఇద్దరి అభిరుచులూ ప్రత్యేకంగానే ఉంటాయి. ముందు వీరు 'హెడ్సెన్ హోర్స్' అనే పేరున డిజైన్స్ దుస్తుల దుకాణం ప్రారంభించారు. తర్వాత బెంగళూరుకు దూరంగా 'గ్రాస్ హాపర్' (మిడత) అనే రెస్టారెంటును పెట్టారు. బెంగళూరు నుంచి అనేక మంది ప్రముఖులు ఈ రెస్టారెంటుకు కార్లలో వచ్చి మరీ పదార్థాలు ఇష్టంగా తింటారు విశేషం ఏమంటే వంట హిమాంశుడిమై వ్యయంగా చేస్తారు. ప్రతి వస్తువునూ చాలా జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసి మరీ వండుతారు సానాలి అయితే ఆ పదార్థాల మీద అలంకరణ, ఇతరత్రా పనులు, సహాయాలు చేస్తుంది అయితే ఆమె పాయింట్ డగ్గరికి మాత్రం రాదు సానాలి, హిమాంశు కూడ ఏదీ ఎవరి అలోచనో కూడ తెలియనంతగా కలిసిపోయి పనిచేస్తాం అని చెప్పిన వారి జీవితం ఎంత ఆనందంగా ఉందో ఈ హిమాంశువమ్మ తమ హోటల్లో తెన్నవారంతా మెచ్చుకున్నప్పుడు, మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తున్నప్పుడు ఆ దంపతుల ఆనందం అర్థవంతం అవుతుందట అందుకే ఇద్దరూ అదే మ్యూజిక్ తమ కృషిని కొనసాగిస్తున్నారు.

'గోవా పార్టుగీసా': హోటల్ వ్యాపారంలోనే ఉన్న మరో జంటను ఇప్పుడు చూద్దాం. డిపా-డాక్టర్ సువన



భార్య భర్తలు. సుహాస్ వైద్యవృత్తిలోను-ముంబాయి కస్టమ్స్ కాలలో ఆఫీసర్గా దీపా పని చేస్తుండేవారు తమ పెళ్ళి అయ్యాక వారిద్దరూ గోవాకు హానీమూన్ ట్రీప్ వెళ్ళారు. అక్కడ రెస్టారెంట్లో సరఫరా చేసిన అవోరవడాల్లాలు వారిని ఎంతో బాగా ఆకట్టుకున్నాయట. ముంబాయిలో కూడ అలాంటి ఆహారం అందడం రెస్టారెంట్ పెడితే బాగుంటుందన్న ఆలోచన వచ్చింది వారికి. వెంటనే దీపా, డాక్టర్ సుహాస్ తమ తమ వృత్తులు వదులుకొని 'గోవా సోర్సుగ్గిసా' అనే 'పేరుతో' ముంబాయిలో ఓ రెస్టారెంట్ పెట్టారు. ఇదంతా 1988లో జరిగిన సంగతి. ఇంతవరకు వాళ్ళు తీసుకున్న నిర్ణయంపై, కలిసి ఎనికడేమితున్నప్పటికీ పళ్ళిత్తావడాల్సిన అవసరమే రాలేదట ఇద్దరిది ఒకే అభిరుచి. మంచి భోజనప్రియులట. కష్టమర్థకు అనేకసార్లు తామే వ్యయంగా వడ్డించి పదార్థాల మంచివిశ్లేష గురించి తెలుసుకుంటూ ఉంటారు. ఎవరికైనా ఏదైనా నచ్చక తినకపోతే వారి దగ్గర ఒక్కరూపాయి కూడ తీసుకోరట. దీపా వంటింటి వసలు చూసుకుంటుంది. సుహాస్ బయటి వసలు చక్కబెడతాడు. ఈ విజయం తెచ్చిన ఆనందంతో వారు 2001లో 'కల్చర్ కరీ' 'పేరుతో' ఓ దక్షిణాది వంటకాల రెస్టారెంట్ కూడ ప్రారంభించారు. పార్టీలు, ఫంక్షన్లకు అనుకూలంగా ఉండేందుకు 'దివా' అనే విందు హాలు కూడ వారు నడిపిస్తున్నారు. ఇలా ఈ చెఫ్ కపుల్ కూడ ఎంతో ఆనందం అనుభవిస్తున్నారు.

'మెల్లింగ్ మూమెంట్స్': ముంబాయిలోని తాజ్ హోటల్లో వారాకాలం చెఫ్లుగా పనిచేసిన లీనా, నితిన టాండన్లు ఆ అనుభవంతో సొంతంగా రెస్టారెంట్ పెట్టారు. నితినేకీ కాస్త జానియర్ అయిన లీనా కేకులు, పేస్ట్రీల విభాగంలో ఉండేది. ఈ ఇద్దరూ చేస్తున్న వంటకాలకి మంచి పేరొచ్చింది. అయితే అది ఆ హోటల్ గోడల వరకే పరిమితమైంది. దీంతో వారిద్దరూ ఆలోచించుకొని మరొకరిని పార్టనర్గా కలుపుకొని 'మెల్లింగ్ మూమెంట్స్' అనే డిజిల్డ్ కౌంటర్ పెట్టాలనుకున్నారు. అది విజయవంతమైంది. ఈ స్మూర్తిత వారు ఒక్కొక్క రకం వంటకాల కోసం ఒక్కొక్క రకం రెస్టారెంట్లు పెడుతున్నారట. 'పాట్స్', 'లెమన్ గ్రాస్ కేఫ్' 'సెజ్' అండ్ సోల్ డిష్' అనే పేర్లతో రెస్టారెంట్లు నడుపుతున్నారు. 'లెమన్ గ్రాస్ కేఫ్'లో ఆగ్నేయాసియా దేశాల వంటకాలు సరఫరాచేస్తారు. ఈ వంటకాలు ముంబాయిలో కేవలం ఈ రెస్టారెంట్లోనే దొరుకుతాయి 'సెజ్'లో పలు అపురూపమైన వంటకాలు, పానీయాలు లభిస్తాయి. దీన్ని అంతర్జాతీయస్థాయి రెస్టారెంట్గా మార్చాలన్నది వారి అభిమతం. మీ దాంపత్య జీవితంలో ఎప్పుడూ ఎలాంటి గొడవలు రావా? అంటే ఎందుకురా? ఇద్దరం స్వజాతాత్మక జీవితమే కనుక మా 'అహా' ఘర్షణ వదులునే ఉంటాయి. అవి ఇంట్లోనూ ప్రతిఫలించినా, అదృష్టవశాత్తూ త్వరగానే పర్వబాటయి పోతుంటాయని లీనా అంటారు. వంటకాల పట్ల తమకు ఉన్న ఉమ్మడిప్రేమ తమ జీవితంలో ఆనందానికి కారణం అన్నది వారి వివరణ.

'మోతీమహల్': ఢిల్లీలో 'మోతీమహల్' రెస్టారెంట్ నిర్వాహకులు మునీష్ ఆయన భార్య సోనాల్. ఈ రెస్టారెంట్ మిగతా రెస్టారెంట్ల కంటే విభిన్నమైనది, ప్రసిద్ధమైనది. మునీష్ తాత కుందనలార గుజ్రాల్ ఈ రెస్టారెంట్ను ప్రారంభించాడు. 'తందూరి రోటీ'ని కనిపెట్టిన వాడు గుజ్రాల్. పెసావర్ నుంచి వచ్చి ఢిల్లీలో స్థిరపడ్డాడాయన నెహ్రూ, ఇందిరాగాంధీ, నేపాల్ రాజు తదితర ప్రముఖులెందరో ఈ రెస్టారెంటుకు వచ్చి తందూరి రొట్టె తిని రుచికి లొట్టలు వేసిన వాళ్ళే. తాతగారి పేరు ఏమాత్రం చెడకుండా మునీష్ ఈ రెస్టారెంట్ నిర్వహిస్తున్నాడు. అతని భార్య సోనాల్ కూడ చురుకుగా రెస్టారెంట్ నిర్వహణలో పాలుపంచు కుంటున్నది. నిజానికి ఆమె కమర్షియల్ అర్జిస్టు. మునీష్ తండ్రి మునీష్ చిన్నప్పుడు చనిపోవడంతో వాళ్ళ అమ్మ ఈ వ్యాపారం చూసుకునేది ఈమె వృద్ధురాలై పోవడంతో ఇప్పుడు సోనాల్ మోతీమహల్కు రావడం మొదలైంది. ఇలాగైనా తామిద్దరం ఎక్కువసేపు ధగ్గరగా గడవడానికి సమయం బాగా దొరుకుతోందని, తద్వారా ఆనందంగా ఉంటున్నామన్నది వారి ముక్తాయింపు.

ఇలా ఇంట్లోనే కాకుండా తమకు నచ్చిన, కాము మెచ్చిన రంగాల్లో కలిసి ఉంటూ కూడ భార్యభర్తలు జీవితానందాన్ని అనుభవించవచ్చని తెలుసుకోవచ్చు 'ఒకే మాట ఒకే బాట' అనే సూత్రం ఇలాంటి సందర్భాల్లో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ప్రయోజనానికి ప్రయోజనము కలుగుతుంది, ఆనందమూ మన సొంతం అవుతుంది.



15

భార్య భర్తలు - చిన్న పిల్లలు

పిల్లలు లేని ఇల్లు దేవుడు లేని గుడి' లాంటిది అంటారు. పిల్లల అల్లరితో మురిపాల ముచ్చటతో ఆనందం వెల్లివిరియని ఇల్లు బోసపోతుందనడంలో సందేహంలేదు. 'పిల్లలూ దేవుడూ చల్లని వారే' అంటాడే సినీకవి. పిల్లలున్న ఇల్లు దేవుడు కొలువైన కోవెల కళకళలాడుతూ ఉంటాయన్నది దీని భావం. పూర్వపు ఉమ్మడికుటుంబాల్లో పెళ్ళయిన కొత్త ఇంటు ప్రేమపంటగా త్వరగా బోసినప్పుడు పాపాయి తమ నట్టింట పారాడుతూ ఆనందం కలిగించాలని పెద్దలు తహతహలాడే వారు. ఆ రోజులు, ఆ కుటుంబాలు, ఆ సంబంధాలు, ఆ ఆహ్వాయతలు, ఆ అనురాగాలు, ఆ అనుబంధాలు పోయాయి. 'చిన్నకుటుంబం చింతలు లేని కుటుంబం' 'మన మిద్దరం మనకిద్దరు' '1+1=1' అంటే సువ్యూనేను=మనకు ఒక బిడ్డ అన్నస్థితికి నేటి కుటుంబ వ్యవస్థ చేరింది. ఇప్పుడు ఇంకో ముందడుగువేసి ముందు జీవితాశయం అనంతరమే సంతాన సాఫల్యం అంటున్నారు. పిల్లలు పుడితే ఉన్న మజా మరింకదేనిలోనూ ఉండదులే' అన్నది ఈనాటి సవదంపతులకు తెలియాల్సిన అవసరం ఉంది.

సమాజానికి కుటుంబమే కీలకం. మూలం. అమ్మ పొత్తిళ్ళలో అమాయకంగా కళ్ళు తెరిచిన బిడ్డ వ్యక్తిత్వం సంతరించుకొనే తొలి పాఠశాల కుటుంబమే. బిడ్డ పుట్టినప్పటి నుంచి వాళ్ళు కళ్ళు తెరిచి చూసినా, బోసినప్పులు చిందించినా, బోర్లాపడి దొర్లినా, పాకుతూ చేతికి దొరికిన వస్తువు లాగిననా, అమ్మానాన్నలను చూసి గుర్తుపట్టినా, ఏదైనా వస్తువును దానికోసం ఏడ్చి ఏడ్చి రథనచేసినా, అమ్మ ఆత్మ అంటూ అన్నా, తొలిసారిగా నేలపై కుర్చున్నా, తప్పకుండా వేసినా ఇలా బిడ్డ ఏది చేసినా ఆ తల్లిదండ్రులకు సంతోషం చేసుకున్నంత ఆనందంగా ఉంటుందనడంలో సందేహంలేదు. ఇక అదే తొలి సంతానమైతే ఆ తల్లి దండ్రుల ఆనందానికి అవధులే ఉండవు. తన బిడ్డ తాను సవమాసాలు మోసిన తొలిబిడ్డ అలానా పాలనలో ఆ తల్లి పడే అనందాన్ని వర్ణించేందుకు మాటలు చాలవు. తన సర్వస్వాన్ని బిడ్డ సమక్షంలో మరిచిపోతుంది చివరికి తమ ప్రేమానురాగాల ప్రతికగా నిలిచిన బిడ్డను ప్రసాదించిన భర్తను కూడ అదమరుస్తుంది అంతకుముందు

ఆ భార్యభర్తలు ఎంత అవ్వవ్వగా ఉన్నా ఇప్పుడు ఆమె దృష్టి అంతా ఆ బిడ్డ మీదే నిలుపుతుంది. వాడేమీ చేసినా అక్వర్తంగా, ఆనందంగా అందరికీ పిలిచి చెప్పకొని మురిసిపోతుంది. ఇలాంటి ఆనందంతో మరే ఇతర ఆనందానికి సరిపోల్చలేమంటే అతిశయోక్తి కాదు.

ఇక తండ్రిగా మారిన భర్తకు ఇంట్లో ఉన్నా బయట ఉన్నా తన బిడ్డ అలోచనలు, ఆనందాన్నిస్తాయి. ఎప్పుడెప్పుడు ఇంటికి పోదామా? తమ ప్రేమపంట వరాలమూటను చూసి ఆడుకుందామా అన్నంత ఆరాటం కలుగుతుంది. ఇంటికి రాగానే తమ ముద్దుల పాపాయి ఏవయ్యాలు తెలుసుకొనేందుకు అరాటపడతాడు. పిల్లాడి చిలిపిచేష్టలు విని తృప్తిగా ఆనందిస్తాడు.

బుడ్డి పాపాయి కోసం బొమ్మలు తెస్తాడు. బుర్రలు ఊదుతాడు. మెద మీద ఎక్కించుకొని దాస్య చేస్తాడు. ఇలాంటి వింత వింత తీసుకోవాలతో బాటు కెలకెలా నవ్వుతుంటే తనను తానే మైమరిచిపోతాడు. తండ్రి పిల్లలకు నిద్రపుబ్బడం దగ్గర నుంచి మంచి మంచి కథలు చెప్పడం వరకూ తల్లి దండ్రులకు ఆనందాన్నిచ్చేవే కొంచెం ఊహాలేసే నరికి పిల్లలు తల్లిదండ్రులను అనుకరించడం, వారిలాగే కొన్ని పనులు చేయడం ఆనందాన్నిస్తుంది. మనపిల్లలు కొత్తగా ఏ పని చేసినా మనకు ఆనందం కలిగిస్తుందనడంలో సందేహంలేదు. నిజమైన ప్రేమగల తల్లి దండ్రులు తమ చివ్వారి బుగ్గరిల్లి వాళ్ళు బుడిబుడిగా ఏడుస్తుంటే లాలించి ఆనందిస్తారు. చిన్న చిన్న మాటలు వస్తున్నప్పుడు అమ్మ కోప్పడిందని వాన్నకు, నాన్న కసిరారని అమ్మకు చెప్పి సంతోషం పొందుతారు. అలా తల్లిదండ్రులు ఒకరి మీద ఒకరికి తమ ముద్దులపాప పేతురీ చేయడం కూడ ఆ భార్యభర్తలకు సంతోషంగానే ఉంటుంది. 'నువ్వు నన్ను కొట్టావుకదా...నీ జట్టు పీస్.. పో...' అంటున్న తమ చివ్వారిని చూసిన తల్లిదండ్రుల్లో ఉబికి వచ్చే ఆనందాన్ని వర్ణించేందుకు మాటలుదాలవు. కొంచెం కొంచెం మాటలు వస్తున్న పిల్లలకు చిన్న చిన్న పదాలు నేర్చి ఆవి మళ్ళీ మనకు తిరిగి చెప్పేటప్పుడు కలిగే ఆనందం వర్ణించేందుకు చాలదు. బొమ్మలు, పువ్వులు, పళ్ళు, జంతువులపేర్లు తెలుసుకున్న చివ్వారి హాషారు చూసి ముచ్చటపడని తల్లిదండ్రులెవరుంటారు? ఇటీవల బాలమేధావులు కొందరు మన సమాజంలో కనిపిస్తున్నారు. రెండేళ్ళ ప్రాయంలోనే ప్రపంచదేశాల పేర్లు, వాటి రాజధానులు, దేశదేశాల జండాలు, పలువురు ప్రముఖుల బొమ్మలు చూసి గుర్తించి పేర్లు చెప్పడం లాంటివిన్నో అప్పుడప్పుడు వెలికి వస్తున్నాయి. అలాగే ఇటీవల విజయవాడలోని ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద సుమారు ఒకటిన్నర కిలోమీటర్లు వెడల్పున్న స్పృశన... ఉది నాలుగేళ్ళ పాప సంచలనం సృష్టించింది ఇలాంటి పిల్లల తల్లిదండ్రుల ఆనందానికి ఇక అవధి ఏముంటుంది?

చిన్నపిల్లల ద్వారా భార్య భర్త సంతోషం పొందాలంటే ఇలా చేయండి :

- ✱ మీ ప్రేమ వరాల పంట మీ పాపాయి ఏవాయా ఏదే పరిస్థితి రానివ్వవద్దు.
- ✱ పిల్లల అవసరాలు వారు అడిగే వయస్సు కాదు కాబట్టి మనమే ఎప్పటికప్పుడు తీరుస్తూ ఉండాలి.
- ✱ మనిషి మనుగడలో ముఖ్యమైనవి మానవసంబంధాలే కనుక వాటిని సామకూల కోణంలో అలవాటు చేయండి.
- ✱ వస్తువులెన్ని కొని ఇచ్చినా అత్యంత తో బాటుకు అక్కన చేర్చుకోండి. ఆ ఆనందమే వేరుగా ఉంటుంది.
- ✱ కుటుంబ సభ్యుల మనస్సు తెలుసుకొని ప్రవర్తించేలా పిల్లల్ని తయారుచేసి వారి నడవడికతో ఆనందం వంచుకోవాలి.
- ✱ సక్రమరీతన నేర్పండి. 'థాంక్స్', 'సారి', 'ప్లీజ్' లాంటి చిన్న చిన్న పదాలను సందర్భాన్ని బట్టి వాడేలా పిల్లలకు నేర్పండి. ఆ విధానంలో మాట్లాడే మీ చివ్వారులను చూసి ఇతరులు మెచ్చుకుంటే మీకు కలిగే ఆనందాన్ని మీరే వర్ణించగలరు.

✱ పిల్లల వయస్సుకు తగ్గ చిన్నచిన్న పనులు నేర్పండి తొలిసారిగా మీ పిల్లలు చేసే పనులు మీ ఆనందాన్ని ఇనుమడింప జేస్తాయి. పిల్లలు వాళ్ళ వస్తువులు వారి భద్రపరుచుకోవడం, పుస్తకాలు సర్దుకోవడం, కుండీలోని మొక్కలకు నీళ్ళు పోయడం, ఫ్రిజ్లో ఏళ్ళ పీసాలు వింపిపెట్టడం వంటి పనులు చేస్తే సహాయంగాను ఉంటుంది. ఆనందాన్నిస్తుంది.

✱ బంధుమిత్రులంతా సరదాగా కూర్చొని కబుర్లు చెప్పకొనే సమయంలో మీ చివ్వారి ముద్దుపలుకులు వివాలనుకున్న వారికి ఎలాంటి బిడియం లేకుండా, బిగుసుకుపోకుండా గలగల చెప్పేలా అలవాటు చేయండి ఇక వారికి ప్రశంసలు, మీకు ఆనందపు జల్లులు.

✱ నిద్ర పోవడం దగ్గర నుంచి అన్ని పనులూ ఒక క్రమపద్ధతిలో సక్రమ సమయంలో చేసేలా అలవాటు చేయండి.

✱ రాత్రి నిద్ర పోయే ముందు వారు చేయవల్సిన పనులు పాలు తాగడం, బ్రష్ చేసుకోవడం, నైట్ డ్రెస్ వేసుకోవడం వంటివి అలవాటు చేయండి. ఈ పనులు పిల్లాడు క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే వారికి ఆరోగ్యం, మీకు ఆనందం కల్గుతుంది.

✱ పిల్లలకు పౌస్టికాహారం ఇవ్వండి. జింక్, జిరన్, విటమిన్-బి, ప్రోటీన్లు తక్కువ కాకుండా ఆహారం ఇచ్చి వారికి ఎలాంటి శారీరక, మానసిక ఇబ్బందులు రాకుండా చూడండి. ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంటూ మీ చివ్వారులు మీ ముందు తిరుగాడుతుండడం మీకు ఆనందం కలిగించే అంశమే కదా!

✱ పిల్లల ప్రవర్తన నరిగా లేవప్పుడు మందలించండి. మంచి పనులు చేస్తే అభినందించండి దానికో మంచి చెడుల మధ్య తేడా తెలుస్తుంది. ఆ పై మీ మనస్సు ధోచుకోవడానికి, మీ మెప్పు పొందడానికి మంచి పనులు చేసేందుకే పిల్లలు ప్రయత్నిస్తారు. మంచి పనులు చేసే మన పిల్లాడికో మనకు కలిగేది ఆనందమే కదా!

✱ పిల్లల్ని స్వేచ్ఛగా, స్వతంత్రంగా పెంచండి. దాంతో వారిలో సృజనాత్మకత, చురుకుదనం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

✱ మంచిగా చదువు కొనేందుకు, ఎక్కువ మార్కులు తెచ్చుకునేందుకు మీ పిల్లలకు చిన్న చిన్న బహుమతులు ఇస్తామని ప్రకటించండి అలా బాగా చదివిన, మార్కులు తెచ్చుకున్న వారికి ఇస్తామన్న బహుమతులు ఇస్తూ ఇంకా మంచి ఫలితాలు సాధిస్తే మరింత పెద్ద బహుమతులు ఇస్తామని చెప్పండి దీంతో పిల్లలకు చదువు పట్ల మక్కువ పెరుగుతుంది ఈ పాటి ప్రపంచంలో ముందునలిచే అవకాశం వస్తుంది. మంచి వ్యక్తిగా సమాజంలో గుర్తింపు వస్తుంది. ఆ గుర్తింపు మీ ఆనందానికి మూలం అవుతుంది.

బంధువులు



భార్యా భర్తలు = ఎదిగిన వయస్సు పిల్లలు

పిల్లలు మనం కోరుకొని తెచ్చుకున్న బుల్లి ప్రాణాలు. వారి జీవితానికి మంచి బాట వేయడం, ఆ బాటలో వాళ్ళు సునాయాపంగా పోగిపోతూ విజయాల పరంపర కొనసాగించేందుకు తల్లిదండ్రులే నర్తన మార్గదర్శనం చేయాలి కాస్త ఎదిగిన పిల్లలకైతే మార్గదర్శనం చేస్తున్నట్లుగా చెప్పాలి. ఆజ్ఞాపిస్తే అసలుకే మోసం రావచ్చు. అలాగే పిల్లల మీద ఒత్తిడి లేని, ఆనందకరమైన వాతావరణం కల్పిస్తే వారు ఆదర్శపౌరులుగా తయారౌతారు. ఈ సమాజంలో ఏదైనా సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు మీ పిల్లలు నలుగురికీ ఆదర్శంగా నిలిచేలా సమస్యల పరిష్కారంలో చక్కని ప్రతిభావంతులుగా మారేలా చూడాలి. మన పిల్లలను మన ఆస్తిలా భావించకూడదు. అది ఎంతో తప్పు మేము చెప్పిందే వివాదాస్పదం తల్లిదండ్రులు ప్రవర్తించకూడదు. వారికి సొంత వ్యక్తిత్వం ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తిత్వాన్ని కించపరచకూడదు. పెద్దరికపు అహంకారాన్ని వదిలేయాలి. యుక్తవయస్సు పిల్లలతో తల్లిదండ్రులు మంచి స్నేహితులులాగా మెలగాలి. వారితో చనువుగా మనలుకూ, ఎక్కువగా మాట్లాడుతూ ఎప్పటికప్పుడు వారి మనస్సు తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. మీకు మరో బిడ్డ పుట్టే ముందు పెద్దపిల్లలను వచ్చే పాప/బాబు మనవాడే మనకు ఆనందిస్తాడని, మనలో ఒకడౌతాడని మానసికంగా సిద్ధంచేయాలి. తమ్ముడో, చెల్లెళ్ళు పుట్టిన తర్వాత కుటుంబ వాతావరణం ఎలా మార్పుచెందుతుంది? పెద్ద వాడిగా తన బాధ్యత ఎలా ఉంటుందో, ఏమేం చెయ్యాలో ముందునుంచే చెబుతూ ఉండాలి. దీనితో తన ప్రాధాన్యత తగ్గదనీ, పైగా బోలెడు పెరుగుతుందనే విషయాలు చెబితే వారు వచ్చే పసిపిల్లలపై అకారణ ద్వేషం పెంచుకోరు పైగా సంతోషంతో ప్రేమను పంచి ఇస్తారు. ఎదిగిన పిల్లలు మంచి విషయాలైనా, చెడ్డ విషయాలైనా దేన్నయినా సరే తల్లిదండ్రులతో స్వేచ్ఛగా పంచుకోగల

వాతావరణం కలిగిందాలి. దీంతో మన పిల్లల భవిష్యత్తు వర్తమానాలను అంచనావేసి సుంబిగ్గెడిన్న ఇచ్చి ప్రయోజకులను చేయవచ్చు మన పిల్లలకు అభిమానం అధికంగా ఉన్న క్రీడలుకాని, పెయింటింగ్, డ్రాయింగ్ లేదా ఏ అంశంలో ఇష్టం కనబరుస్తుంటే అందులో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇప్పించి వారు పైకిదిగి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించేందుకు చేయూతనివ్వడం అయితే అంశాల్లో మంచి పేరు తెచ్చుకున్న మీ అమ్మాయి/అబ్బాయిని చూస్తే మీకు ఆనందం కలుగుతుంది కష్టసుఖాల్లో పేరింగ్ చేసుకోవడం మన పిల్లలకు నేర్పిస్తే వాళ్ళు సమాజంలో ఉత్తమ పౌరులుగా ఎరుగుతారు మంచి నడవడిక పెంపొందించడానికి ఉత్తమసాధనం ఆటలు. జట్టుగా ఆడే ఆటలు మన పిల్లల్లో సహకార భావాన్ని పెంచుతాయి పిల్లలకు ఏ విషయాలలోనైనా తల్లిదండ్రులే తొలి ఆదర్శం అవుతారు. అందుకే తల్లిదండ్రులు మంచి ప్రవర్తనతో ఉంటే మన పిల్లలూ దాన్ని నేర్చుకుంటారు. మన పిల్లలు ఆనందంగా గడిచిన క్షణాలను కోటివారితో పంచుకొనేలా ప్రోత్సహించండి దీనితో పిల్లల్లో చక్కగా సంభాషించే గుణం వివరణాత్మక వైఖణ్యం పెరుగుతాయి కొత్త స్నేహితులతో కమ్యూనికేషన్ పెంచుకునేలా చొరవ పెంచాలి. దాని కోసం ఉత్తరాలు రాయడం, ఇ-మెయిల్స్, ఇ-కార్డులు పంపడం వంటి పనులు చేపెలా మన పిల్లల్ని ప్రోత్సహించాలి. మన పిల్లల మనో వికాసం పెరిగేందుకు వారంతాల్లో వారిని సరదాగా బయటకు తీసుకెళ్ళితే మంచి హాబీలు పెంచుకుంటారు మన వికాసం వస్తుంది కాస్త టీనేజ్ లోకి వచ్చిన పిల్లల్ని సువ్యవస్థాపితంగా చిన్నవాడివే/దానివే! మేము చెప్పినట్లు వినాలి అనే ధోరణితో ప్రవర్తించకూడదు. వారికి ఇష్టమైన ధోరణిలో మనం చెప్పి ఒప్పించాలని ప్రయత్నాలు ఇస్తున్న నలహాను పాటించాలి. తద్వారా భార్యభర్తలు తమపిల్లల ద్వారా ఆనందాన్ని అనుభవించవచ్చు. వయస్సుపెరిగే కొద్దీ పిల్లలు సహజంగానే స్వతంత్రాన్ని కోరుకుంటారు వారు తీసుకొనే నిర్ణయాలలో ఏదైనా మంచిది కాదనిపిస్తే ఎందుకు కాదో సహేతుకంగా పిల్లలకు వివరించడం మరిచిపోవద్దు భార్యభర్తలు వారి పిల్లల మధ్య ఏర్పడిన అనుబంధంలో ఎంత ఆనందం దాగి ఉందో ప్రముఖ రచయిత్రి కోబా లాంటి వారి కుటుంబ జీవన విశేషాలను పరిశీలిస్తే అర్థం అవుతుంది ఎదిగే పిల్లలకు స్వేచ్ఛగా ఇస్తూనే పరిమితులు అర్థం అయ్యేలా చేయడం ద్వారా కుటుంబం ఆనందానికి మూలం అవుతుంది.

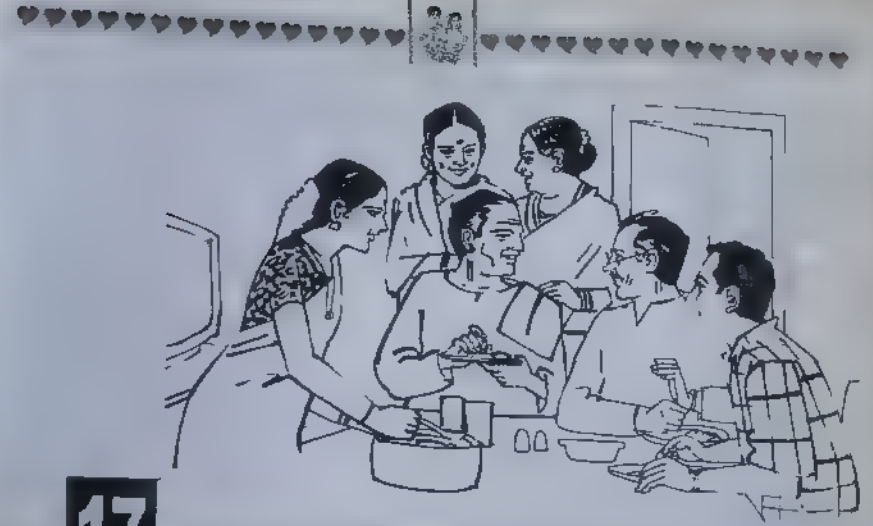
ఓ వయస్సు వచ్చాక పిల్లలకు స్నేహితులుగా తల్లిదండ్రులు మారాలి బయట స్నేహితులతో చెప్పకున్నంత స్వేచ్ఛగా, స్వచ్ఛంగా అమ్మవాస్తవ దగ్గర కూడ పిల్లలు మాట్లాడుకోగల వాతావరణం తల్లిదండ్రులు కల్పిస్తే ఆ పంసారం అవ్వన్య అనురాగాల నందనమే అవుతుంది. పిల్లలకు అణుకువ, సమైక్యత, హక్కుల గురించే కాకుండా వారి సమగ్ర వికాసానికి తోడ్పడాలి. ఆత్మ నిగ్రహం ఎంత ముఖ్యమైనదో తల్లిదండ్రులుగా మీ పిల్లలకు చెప్పడం అవసరం. చౌడికంగా తమను తాము నియంత్రించుకో ఉంచుకోవడమేకాక ఆలోచనలు, ఉద్దేశాలను అదుపుచేసుకుంటూ ఈ అధునిక కాలపు పోటీకి తగ్గట్టుగా తయారు చేయండి. అన్ని విషయాలు సానుకూలంగా ఆలోచించేలా చేయాలి. దీనితో వారి భవిష్యత్తును హాయిగా సాగుతుంది. మీకూ ఆనందం కలుగుతుంది టీనేజ్ పిల్లల మీద చేసిన పరిశోధనల్లో 70 శాతం మంది తమ తండ్రి, తల్లి తమకు ఆరాధనీయులు అని చెప్పారు పిల్లలకు తల్లి దండ్రులు చెబుతున్న నీతి బోధలకంటే, మాటలకంటే తల్లిదండ్రులంటేనే ఇష్టంకనబరిచారు అలాంటప్పుడు తల్లిదండ్రులు తాము చెప్పదలచుకున్నవి మాటల రూపంలో కాకుండా 'ప్రవర్తన', 'వ్యక్తిత్వం' ద్వారా చెబితే వారు మిమ్మల్ని అనుకరిస్తారు. మంచి బాటలో మీకు ఆనందం కలిగించే మార్గంలో వెళ్ళేందుకు ప్రయత్నిస్తారు

కొడుకు-కూతురు వివక్ష వద్దు : సాధారణంగా బాల మంచి ఇళ్ళలో తల్లిదండ్రులు కొడుకును ఒకలాగా? కూతుర్ని మరోలా చూస్తారు కొడుకు ఏది కావాలంటే అది కొగవ్వడం, అడిగినవన్నీ చేయడం, ఇంకొందరికే వెత్తినపెట్టుకొని ఉరిగుతారు. అదే కూతురి విషయానికి వచ్చే సరికి ఆమె 'ఆడ' బిడ్డ (అక్కడి బిడ్డ) అనే ధోరణిలో ముఖ్యమైనవి, ముఖ్యసరిగా ఇస్తారు ప్రతి చిన్న విషయానికి అంక్షలు పెడతారు నిబబధితే ఎందుకు నుంచున్నావంటారు. కూర్చుంటే కూర్చున్నావంటి అని ప్రశ్నిస్తారు అయితే ఇవన్నీ : 1 మీద ప్రేమ లేక కాదు. ఆడపిల్ల అణగిమణిగి ఉండాలన్నది సాంప్రదాయంగా వస్తూన్న అవారం మగాడైతే ఏమి

చేసినా చెల్లుతుందన్న ధోరణి ఉంటుంది ఇలా తమకే పుట్టిన ఇద్దరు బిడ్డల మధ్య ఇలాంటి తేడా/వివక్ష చూపితే ఆలుమగల సంసారంలో ఆనందం ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది. తననొకలాగా పోదరుడిని మరోలా చూస్తున్న తల్లిదండ్రులపై ఆ పిల్లలకు గౌరవ భావం ఎలా పుడుతుంది? దీన్నే ఆమె వలు సందర్భాల్లో వ్యక్తీకరిస్తూ ఉంటుంది. దీంతో ఇంట్లో రగడ మొదలవుతుంది. అందుకే ఇద్దరు పిల్లల మధ్య అదైనా, మగ్గినా పెంపకంలో 'వివక్ష లేకుండా' సమానంగా చూసిన ఇంటిలో ఆనందం వెల్లి విరుస్తుంది.

- ❖ మగపిల్లలైనా, ఆడపిల్లలైనా; మన కంటి వెలుగులే. మగపిల్లాడిని మురిపెంగాను, ఆడపిల్లను పదాంబుగా చూడద్దు.
- ❖ ఒకరి తెలివితేటలను, సామర్థ్యాలను మరొకరితో పోల్చి పోలిని కించపరచవద్దు. మీరు చూపించే వివక్షతో పిల్లల్లో ఆంతరాలు పెంచొద్దు.
- ❖ మగ పిల్లలయినా, ఆడపిల్లలయినా వారి అభిప్రాయాలకు విలువిచ్చి, వారి ఎదుగుదలకు మానసిక తోడ్పాటు అందించండి.
- ❖ ఒకరు ఎక్కువ, ఒకరు తక్కువ అనే భావనలు పనివాళ్ళ మెదళ్ళలో నాటకండి. ఇద్దరూ ఒక్కటే అన్న అభిప్రాయం కలిగించండి.
- ❖ పిల్లలుగా మీరు అనుభవించిన వివక్షను మీ పిల్లలపై వేరేలా చేయవద్దు. వివక్షను మీతోనే ఆపేయండి. తల్లి దండ్రులుగా ఈ జాగ్రత్తలు పాటించి పిల్లల్లో సమభావనలు కలిగిస్తే వారే వివక్షతా రహితమైన స్వేచ్ఛాయుత నవశకానికి వాండి వలుకుతారు. వారి భవిష్యత్తును ఉజ్వలంగా, ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దడంతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన కుటుంబాన్ని, ఆనందకరమైన నమాజాన్ని అందించే అవకాశం మన చేతుల్లోనే ఉంది.

బాంబులు



17

అతడు-ఆమె-అతడి తరపు వారు

ఒక భార్య-భర్త-వారి చిన్నకుటుంబం ఆనందంగా ఉండడానికైనా, దుఃఖ పూరితం కావడానికైనా బంధువుల ప్రవర్తన-వారితోటి సంబంధాలు ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. పూర్వం ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థలో అంతా కలిసి ఉండేవారు కనుక ఏదైనా ఆనందకర, విషాద, ఇబ్బందికర సంఘటనలు, సందర్భాలు వచ్చినప్పుడు కలిసికట్టుగా అనుభవించేవారు. వరిష్టారాలు వెదికేవారు. ముందైనా, చెడుకైనా పిల్లలు ముందుండి అన్నీ సంప్రదాయబద్ధంగా, సహజసిద్ధంగా నిర్వహించేవారు. చిన్న వారికి ఏదైనా క్లిష్ట సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు సమయస్ఫూర్తితో వలవో ఇచ్చి ముందుకు నడిపించేవారు. మరి ఇప్పుడో! 'నాకు నేను నీకు నేను మనకు ఇద్దరు లేదా ఒక్కరు' అనే పరిస్థితులు రాజ్యమేలుతున్నాయి. తమ చిన్న కుటుంబం తప్ప మిగతా అందరూ 'పైవారు' అన్న ధోరణి తెరమీదకి వచ్చింది. అందుకే దినరికీ తమను కన్న తల్లిదండ్రులు కూడ చుట్టూ చూపుగా ఏదో రెండు, మూడురోజులుండి వెళ్ళిపోతే గౌరవంగాను, ఆనందంగాను ఉంటోంది. అపై ఒక్కరోజు ఉన్నా ఇబ్బందికర పరిస్థితులు, సంఘటనలు చోటు చేసుకొనే ప్రమాదం ఉంది. అదే ఈ నాటి కాలమహిమ.

సాధారణంగా బంధువులనగానే (రక్త సంబంధీకులు), అతడి తరపు తల్లిదండ్రులు, అక్కచెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ములు-వారివారి పిల్లలు, అతని తండ్రి తరపువారు తల్లి తరపువారు, ముందు వరుసలో ఉంటారు. వీరంతా ఆలుమగల చిన్ని కుటుంబంలో అధికారిక బంధువులుగా చెలామణి అవుతారు. అయితే నిజంగా వారికి ఇష్టదండక ప్రాధాన్యం ఉంటుందా అనే విషయంలో జరిగిన ఒక సర్వే 'లేదు' అనే తేల్చి చెప్పింది వీరిలో ఎవరు వచ్చినా కొద్ది రోజులు చుట్టూచూపుగా ఉండి వెళ్ళాల్సిన స్థితే నేడు నెలకొంది అని ఆ సర్వే తేల్చింది అయితే వీరు మాటకారులైతే, మంచి మనస్సున్న వారైతే, ఆర్థికంగా ఇబ్బంది లేని వారైతే, చిన్నకుటుంబం ఆలుమగలు, చిన్నపిల్లలతో కలిసిమెలసి ఆనందాన్ని పంచుకునే వారైతే మరికొన్ని రోజులు సంతోషంగా గడిపే ఏలుంటుంది. లేకపోతే ఇక అంతే సంగతులు. బంధువులు కలిసినప్పుడు ఎలాంటి



అరమరికలు, అభిప్రాయభేదాలు లేకుండా చక్కని అనురాగ సంబంధాలతో ప్రవర్తిస్తే అనందానికి అవధి ఉండదు. ఏదో బంధువులావారు. కొద్ది రోజులుంటారు. పోతారు అన్న ధోరణిలో కాకుండా అప్యాయంగా, అనురాగంతో, ప్రేమ, గౌరవం నిండిన మనస్సుతో ఆదరిస్తే, మనం కూడ వారింటికి వెళ్ళినప్పుడూ మనల్ని అంత గౌరవాదరాలతో చూస్తారు. ఇలా కుటుంబం - బంధువుల మధ్య ఓ చక్కని అనురాగ బంధం ఏర్పడుతుంది. ఆరోగ్య కరమైన వాతావరణం కలుగుతుంది.

అతని తరపు తల్లిదండ్రులు : అతని తరపు తల్లిదండ్రులు ఇంటికి వస్తే, లేదా ఇంటిలోనే ఉంటే కింది విధంగా ప్రవర్తిస్తే అనందం వెల్లి విరుస్తుంది. తమ కొడుకును ఎంత ప్రేమానురాగాలతో చూస్తారో అంతే రీతిలో కోడల్ని కూడ తమ కూతురిలా చూడాలి. ఆమె నుంచి అదే రీతిలో వారు తన అత్తమామలుగా కాదు తల్లిదండ్రులు అన్నంత గౌరవాభిమానాలు చవి చూడవచ్చు. కొడుకు పిల్లల్ని చక్కగా ఆడిస్తూ, మంచి నుంచి కబుర్లు చెబుతూ లేదా మ్యూలుదాకా తీసుకొస్తూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఖాళీగా ఇంట్లోనే కూర్చుంటూ ఓపిక ఉంటే తండ్రి అలా బజారు వరకూ వెళ్ళి కాశాకాశా కాయగూరలు లాంటివి తెస్తే, పండ్లు మొదలైనవి తెచ్చి పిల్లలకు పెడితే అంతా ఆనందంగా ఉంటుంది. అలాగే ఆమె అత్తగారు/అతని తల్లి అంటూ గర్వించకుండా ఇంటిలో చిన్న చిన్న పనులు చేస్తూ కోడలికి సహాయపడుతూ ఉంటే, కోడలిని ప్రేమగా చూస్తే ఆమె ఇక అత్తమామలను కాలు కింద పెట్టనివ్వదు. ప్రత్యక్ష దైవాలుగా కొలుస్తుంది. పిల్లలుకూడ తాత, బామ్మల ఒడిలో చేరి బోలెడు కబుర్లు చెప్పి బహుమానాలు కొట్టేయొచ్చు. తమకు తెలియని ఎన్నో విషయాలు వారి ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. తన పిల్లల్ని ప్రేమగా చూసే అత్తమామలంటే కోడలికి గౌరవంగా ఉంటుంది. కొడుకైతే మరింత సంబరపడతాడు. రయస్సు మళ్ళిన అత్తమామలకు ఇష్టమైన పదార్థాలు చేసేపెట్టే, తామ సంబరపడే కోడలంటే అతని తల్లిదండ్రులు ఎంతో అప్యాయంగా చూసుకుంటారు.

అతని అక్కచెల్లెళ్ళు : 'ఆమె'కు ఆడపడుచులంటే 'అర్థమొగుళ్ళు' అన్న నానుడి వినే ఉంటారు అంటే భర్త చేసిన పెత్తనంలో సగం వారి చేస్తారని అర్థం. వారు అన్న తమ్ముడు ఇంటికి వచ్చినప్పుడు పాతనానుడిని పక్కనపెట్టి వదిన/మరదలు కూడ మనలాంటి మనిషే అన్నది తెలిసి మనలుకోవాలి. ఆడవిధ్వలంటే తన సోదరిలు అన్న ధోరణిలోని 'ఆమె' కూడ వారిని గౌరవాదరాలతో చూడాలి. అవ్వడే వారి మధ్య ప్రేమాభిమానాలు నెలకొంటాయి. కలిసిన ప్రతిక్షణమూ సంతోషదాయకంగానే మారుతుంది అన్నదమ్ముడి భార్య అంటే బానిస అన్నధోరణి కొన్ని చోట్ల వ్యక్తమవుతూ ఉంటుంది. అలాంటి ఏకైక తత్వాన్ని విడిచి పెట్టి సమానంగా చూసుకోవాలి. పనులన్నీ సహకారంతో కలిసి చేసుకుంటే అక్కడ వాతావరణం ఆనందకరంగా మారుతుంది. ఆడపడుచులు వచ్చారంటే 'ఆమె'కు ఆనందం కలగాలి. వెళ్ళిపోతున్నప్పుడు ఎంత తొందరగా వాళ్ళు మళ్ళీ వస్తే అంత బాగుంటుందన్న భావం కలిగించాలి. అలాగే ఆడపడుచులను అప్యాయంగా ఆదరిస్తే వారు కూడ అంత స్థాయిలో అభిమానిస్తారు. వారి పిల్లల పట్ల మనకు, మన పిల్లలపట్ల వారికి చెప్పలేనంత వాళ్ళుల్యంతో ఇద్దరూ ప్రవర్తించాలి. అలాగే వారి పిల్లలు కూడ ఒకరినొకరు స్నేహితులులాగా మెలిగే వాతావరణం కలిగించాలి.

అతని తరపు అన్నదమ్ములు-వారి భార్య పిల్లలు : కన్నటి ఉమ్మడి కుటుంబాలైతే ఏరంతా ఒక్కటే కుటుంబం అయితే మారిన దేశ కాలాల ప్రకారం వారు ఏరు అన్న ప్రత్యేకధోరణిలో చెప్పకోవాల్సిన సందర్భం వచ్చింది. తోటికోడల్లు, అన్నదమ్ములు చక్కని సంబంధ బాంధవ్యాలు వెరపుతుంటే వారి పిల్లలు కూడ ఇక్కడా భావంతో మెప్పుకుంటారు. ఇక అక్కడ ఆనందం వెల్లి విరియక ఏమౌతుంది?

అతని తరపు ఇతర బంధువులు : ఇక మిగిలిన వారంతా అతని తరపు బంధువుల కిందికి వస్తారు. వారు మన ఇంటికి వచ్చినప్పుడు చక్కని ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఉండేలా ప్రవర్తించాలి ఒకరికొకరు కానుకలు,



బహుమతులు ఇచ్చుకోవాలి అంతకన్నా ముఖ్యంగా మంచి మనస్సుతో ప్రవర్తించాలి. ఏవైనా చిన్న చిన్న లోటుపాట్లు జరిగినా మనలో మనమేకదా అని సర్దుకుపోవాలి ఏవైనా అవసరాలు వచ్చినప్పుడు పరస్పరం మంచి బుద్ధితో సహకరించుకోవాలి. కష్టాల్లో, సుఖాల్లో ఒకరికొకరు తోడుగా నైతిక మద్దతు ఇవ్వాలి. బంధువులు, చుట్టాలు అందరూ కలిసి అప్పుడప్పుడూ విందులు, వివాదాలు ఏర్పాటు చేసుకొని ఆనందంగా గడపాలి. పండుగలు సబ్బాల్లో కలిసిమెలసి ఉండాలి. అప్పుడప్పుడూ పిక్నిక్లు, వనభోజనాలకు పిల్లలతో సహా వెళ్ళాలి పెద్దలు సామరస్యంగా ఉంటూ పిల్లల్లోనూ అది కలిగేలా వాతావరణం కల్పించాలి. చిన్న చిన్న ఆటల పోటీలు, క్విజ్లు, డ్యాన్సులు వంటి పోటీలు నిర్వహించి చక్కని బహుమతులు ఇస్తూ ఉండాలి అందరిలో సమతాభావం, సమభావం రావాలి. ఒకరికి ఒకరం మనం అంతా ఒకరి కోసం అందరం అనే ఏకతా భావం ఉన్న కుటుంబాల్లో ఆనందం అర్థపం అవుతుంది.

- కుటుంబంలోని పిల్లలు, పెద్దవారి మధ్య అప్యాయత, అనురాగాలుండాలి.
- ఎవరి వయస్సుకు తగ్గ పని వారు చేయాలి.
- చిన్న వయస్సు వారి మధ్య పెద్దలకు వాళ్ళుల్యం పెద్దల పట్ల చిన్న వయస్సువారికి గౌరవ భావం ఉండాలి.
- 'అత్తా ఒకంటి కోడలే' అన్న నానుడిని గుర్తించుకొని అత్తగారు కోడలిని ప్రేమగా చూసుకోవాలి. కోడలినుంచి చక్కని అభిమతం, గౌరవం, ఆదరణ పొందాలి.
- అందరూ కలిసి అప్పుడప్పుడూ విందు వివాదాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
- ఆట పాటలు సమభావనలు బహుమతులు అందరినీ ఒకటే చేరుస్తాయి. ఆనందాన్నిస్తాయి.
- ఒకరి మీద ఒకరికి ఎలాంటి భేదాభిప్రాయాలు లేకుండా చక్కని అవగాహనతో కలిసిమెలసి ఉండాలి.
- చిన్న చిన్న పాఠశాల్లో ఎవరి వల్ల వచ్చినా అందరూ సర్దుకుపోవాలి.
- పిల్లలందరి మధ్య మంచి మహద్భావ వాతావరణం కలిగించాలి.
- కలిసిమెలిసి ఆడుకునేలా, ఆనందించేలా చూడాలి.
- ఒకరి వస్తువులు ఒకరు ఇచ్చుకొని 'షేరింగ్'తో కూడ ఆనందం ఉందని పిల్లలను మానసికంగా సిద్ధం చేయాలి.
- అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా భార్యభర్తల్లో అవగాహన, సమర్థత లాంటి గుణాలున్న ఇంటిలో ఆనందమే ఆనందం!

నిరూపణ

అతడు-ఆమె-ఆమె తరపు వారు

భావన చిన్న కుటుంబం అనే నాణానికి మరోవైపు. చిన్న కుటుంబాలకు చేయూతనిచ్చి, కష్టసుఖాల్లో పాలుపంచుకొనే మరో వ్యవస్థ ఆమె తరపువారు. అంటే దీనిలో 'ఆమె' తల్లిదండ్రులు, అక్కచెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ములు, ఆమె తల్లి తరపువారు, తండ్రి తంపు వారు ఈ కోవలో ఉంటారు. సాధారణంగా ఈ ఆధునిక యుగంలో ఆమె తరపు బంధువులే తరచూ వచ్చి పోతుంటారు. వీళ్ళలో ఎవరూ శాశ్వతంగా వచ్చి ఉండిపోయే విధానం ఉండదు. కాని ఎక్కువ సమయం ఎక్కువసార్లు కలిసేది వీరే అన్నది జగమెరిగిన సత్యం. సాధారణంగా 'ఆమె' తరపు వారు వచ్చినప్పుడు కానుకలో, బహుమతులో, బట్టలో తమశక్తికొలది తీసుకు వస్తుంటారు. పెళ్ళియ్యాక కొడుకు తన తల్లిదండ్రులకు మానసికంగా కొంచెందూరం అయ్యే అవకాశం ఉంది. కాని, కూతురు ఇంకా ఇంకా తల్లిదండ్రులకు దగ్గరవుతూ ఉంటుంది. వారి రాకను, వారి సామీప్యతను మరింతగా కోరుకుంటుంది. ఉద్యోగం మీదో, వ్యాపారం పనిలోనో బయటికి వెళ్ళి భర్త ఇంటికివచ్చే వరకూ తన తల్లిదండ్రులు, అక్కచెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ములు, తన తరపుబంధువులతో అయితే స్వేచ్ఛగా ఉండగలుగుతుంది అదే అతని తరపు బంధువులైతే ఎంతో కొంత కట్టుబాట్లు, గౌరవ మర్యాదలు అంటూ కాస్త దూరంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అందుకే 'ఆమె' తన భర్త తరపు బంధువుల కంటే తన తరపు బంధువుల రాకనే ఎక్కువగా అభిలషిస్తుంది. వారి రాక తోనే ఎక్కువ ఆనందం పొందుతుంది. పండుగలు, పబ్బాలకు, వేసవి పెళ్ళిపులు అంటూ 'ఆమె' ఎక్కువ కాలం తన పుట్టింటిలోనే గడుపుతుంది. కన్నక ఆమెనే అంటిపెట్టుకుని ఉండే పిల్లలకు కూడ సహజంగానే తన అమ్మ తరపు బంధువులవట్ట అధికంగా ఇష్టం, వారి సమీక్షలో ఆనందం కలిగి పరిస్థితులు రావచ్చు. స్వతహాగా ఆమె పుట్టింటివారు కూడ కొద్ది రోజులు ఉండి వెళ్ళిపోయేవారే కదా అని ఉన్నంతలో ప్రేమగా, కోరింది ఇచ్చి సంతోషపడతారు. అందుకే వారంటే చిన్నపిల్లలకూ ఇష్టంగా మారుతుంది.

'ఆమె' తల్లిదండ్రులు : భార్య తల్లిదండ్రులంటే 'అతని'కి తల్లిదండ్రులతో సమానమే వారికి తగిన మర్యాద ఇవ్వడం వారినుంచి వాళ్ళుల్లం పొందడం ఆనందించ దగిన అంశమేకదా! తన తల్లిదండ్రులతో సమానంగా వారిని గౌరవించినప్పుడు అత్తమామలు కూడ ఎంతో ఆనందిస్తారు. మన కుటుంబం ఆనంద, వివాదాల్లో వారూ భాగం పంచుకుంటారు. అవసరమైతే చేయూతనిస్తారు. ఆసరాగా నిలుస్తారు తోడు సీదగా ఉంటారు. అతని అత్తమామలు అదే ఆమె తల్లిదండ్రులు కూడ తమ అల్లుడు, పిల్లల పట్ల వాళ్ళుల్లం పెంచుకోవాలి. పెద్ద తరహాగా వ్యవహరించాలి. కోరినప్పుడు మంచి సలహాలు ఇవ్వాలి అనవసర విషయాల్లో తలదూర్చుకుండా తగినంత హద్దులు పాటిస్తే గౌరవంగానూ ఉంటుంది. ఆనందమూ కలుగుతుంది. తమకూతురికి, పిల్లలకు మరేది మాటలు చెప్పాలి. మంచిసదవధిక అలవాటు చేయాలి అల్లుని మీద తమ కూతురు వారి పిల్లలు ప్రేమామరాగాలతో మెరిగేలా చేయాలి.

అత్త వారింటిలో కొత్త అనుబంధం : దాంపత్య శివితంలో అడుగిడిన ఆలుమగలు తమ తమ అత్తవారింటి కుటుంబ పభ్యులతో కొత్త అనుబంధాన్ని పెంచుకోవాలి ఇంతవరకు తమకు పరిచయం లేని వ్యక్తులతో సన్నిహిత అనుబంధం పెంపొందించు కోవడం ఎంతో అవసరం ఇంతవరకు తమతమ కుటుంబ పభ్యులతో - తల్లి దండ్రులు, సోదరులతో ఉన్న అనుబంధాన్ని ఇప్పుడు తమ భర్త లేదా భార్య తరపు బంధువులతో కొత్తగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఈ అనుబంధమే ఆ కుటుంబాలకు ఆనందాన్నిస్తుంది. అత్తమామలు తమ

వ్యవహారాల్లో సలహానివ్వడవదాన్ని తమకు సాయం చేయడంగా భావిస్తే ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు అది తమ సొంత విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోవడంగా పరిగణించకూడదు సాధారణంగా కోడలు కాని, అల్లుడు కాని తమ తమ అత్తమామల గురించి వ్యాఖ్యానాలు చేస్తారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లోనే భార్యభర్తల మధ్య అభిప్రాయభేదాలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది అందుకే అలాంటి వ్యతిరేక వ్యాఖ్యానాలు చేయకుండా ఉండడం మంచిది. వివాహమైన కొత్తలో భార్యభర్త ప్రశాంతంగా కూర్చుని ఇద్దరు తమ అత్తమామల గురించి ఇద్దరి కుటుంబ పభ్యుల గురించి నిజాయితీగా చర్చించుకొంటే, సానుకూల అవగాహన ఏర్పడుతుంది. దానితో ప్రవర్తన అనుకూలంగా ఉండి ఎలాంటి విభేదాలు రాకుండా మంచి అభివృద్ధిని కుటుంబ జీవనం సాగించే ఏలు ఏర్పడుతుంది కొత్తగా దాంపత్యంలోకి అడుగిడుతున్న యువతీయువకులు-తమ అత్తమామలతో వెలకొనబోయే అనుబంధం గురించి స్పష్టమైన రీతిలో వాస్తవ అవగాహన ఏర్పరచుకోవాలి. నూతన దంపతులు తమ వైవాహిక జీవితం విజయవంతం కావాలని అభిలషించినట్లే వారి వారి తల్లిదండ్రులు కూడ వీరి జీవితం విజయవంతం కావాలని కోరుకుంటారు. మన ప్రవర్తనకు ఆధారభూతమైన ఆదేశాలు, ఉద్దేశాలు ఏమిటో గుర్తించగలిగితే తమ ప్రవర్తనను సవరించుకొని సవ్యమైన సంబంధాలు ఏర్పర్చుకోవచ్చు. తద్వారా జీవితానందం పొందవచ్చు అత్తగారిని ఓ స్నేహితురాలిగా పరిగణించే కోడలు, మామగారిని స్నేహితునిగా అభిమానించే అల్లుడు వారి పట్ల సామరస్యస్థూరిత వాతావరణాన్ని సృష్టించుకుంటారు జీవితాలను ఆనందమయం చేసుకుంటారు

'ఆమె' తరపు అన్నదమ్ములు : తమ ప్రవర్తన, చేసే మర్యాద ద్వారా ఆమె తరపు 'అన్నదమ్ములు బావగారి ప్రేమాభిమానాలు దూరగొనవచ్చు. అలాగే చిన్న చిన్న గిఫ్టులు ఇచ్చి తన బావమరుదులను ఆనందపరచవచ్చు కలిసినప్పుడు మంచిగా మాట్లాడుకోవడం అప్పుడప్పుడూ సినీమాలు, షికార్లకు వెళ్ళి అలవాటున్న బావా బావమరుదుల వెంట తనందం ఉంటుంది. అలాగే వారి భార్యలు, పిల్లలు కూడ అప్పుడప్పుడు లేదా ఎక్కువ అభిమానించే గుణం ఉంటే తరచూ కలుసుకొని అప్రదక్షరంగా బింజాయే చేయడం ముఖ్యం.

తోడల్లుళ్ళు-వారి కుటుంబాలు : సాధారణంగా తోడల్లుళ్ళు ఏదైనా పండుగల సమయంలో అతిషిష్టలోనూ కలుస్తారు. మంచి సమయాన్ని అవసరంగాగడిపే సందర్భాన్ని తోడల్లుళ్ళు అన్నదమ్ముల్లా గడిపేందుకే ప్రయత్నించాలి. అందరూ కలిసి పిక్నిక్లకు వెళ్ళాలి. పార్టీలు చేసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడూ తమ తమ ఇళ్ళల్లో చిన్న చిన్న గెట్ టు గెడరుల ఏర్పాటు చేసుకొని తోడల్లుళ్ళు వారి కుటుంబాలను ఇతర సన్నిహిత మిత్రులను ఆ సందర్భంగా చక్కగా పరిచయాలు చేసుకుంటూ ఆనందించేలా చేసుకోవాలి. పిల్లలంతా ఒక చోటచేరి డిక్రయేషన్ పొందేలా వారిలో వారికి మంచి అవగాహన కలిగి వాతావరణం కల్పించాలి. కష్టసుఖాల్లో ఒకరి కొకరు తోడుండాలి. ఒకరి కొకరు గౌరవమర్యాదలు ఇచ్చిపెచ్చుకొని తమ పరిధిలో తాము ప్రవర్తిస్తే ఆనందం పరిధిపెల్లుతుంది.

కలిసి ఉంటే జీవితానుబంధం : భార్య భర్తలు ఒంటరిగా దూరంగా ఉండకంటే తల్లిదండ్రులతోను, ఇతర బంధువులతోను కలిసి ఉండడంతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు మరింతో ఆనందం చేకూరుతుంది. తల్లిదండ్రుల వద్ద పెరిగే ఒంటరి పిల్లలకు తమ తాతలు-మామలు, మామ్మ, బాబాయి లాంటి బంధువుల మధ్య పెరిగే వారికి ఎంతో తేడా ఉంటుంది. బంధువులందరి మధ్య పెరిగే పిల్లలు వాళ్ళందరి సాహచర్యంలో ఎంతో జీవితానుభవాన్ని ఎంతో జీవితానందాన్ని పొందగలుగుతారు. ఎవ్వెన్నో విషయాలు వేర్పరుకుంటారు. అత్తమామలతో సామరస్యాన్ని సఖ్యతను వెలకొల్పుకోవాలనే దంపతులు తమ పిల్లలకు కొన్ని ప్రత్యేక సౌకర్యాలు, అవకాశాలు కల్పించగలుగతారు. అంతేకాదు, చిన్న వయస్సులో వివాహం చేసుకున్న యువతీయువకులు-అత్తమామలతో కలిసి ఉండడం వల్ల తమ ఆపరివక్ష్య మానసిక ధోరణిని సవరించుకొనే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అయితే వివాహం అయిన దంపతులు కొద్ది కాలం దూరంగా ఉంటే తల్లిదండ్రులు కూడ తప్పనిసరిగా కొత్త అభిరుదులను అలవాటు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. తమ జీవితంలో నూతన అధ్యాయం ప్రారంభమైందని గుర్తిస్తూ-దానికనుగుణంగా తమనుతాము సవరించుకోవడానికి యత్నిస్తారు ఎలాంటి గొడవలూ, ఘర్షణలూ తలెత్తే అవకాశం లేకుండా కొంతకాలం గడిపిన తర్వాత అత్త మామలతో కలిసి ఉండడానికి వారితో సరైన అనుబంధాన్ని పెర్చుకోడానికి మానసికంగా సంసిద్ధులవుతారు. మానసికంగా పరివక్ష్యత పొందిన కుటుంబాల్లో ఎలాంటి సాధనాలు లేకుండా ఆనందజీవనం సాగించే ఏలుంది.



వివిధ జీవన దశలు-ఆనంద సోపాన ప్రాతిపదికలు

సృష్టిలోని జీవులన్నింటికన్నా మానవ జీవనం అత్యంత ఉత్కృష్టమైనదంటారు. మిగతా అన్ని విషయాలలోనూ జీవులన్నీ ఒక్కటే అయినా మనిషిని 'విచక్షణా జ్ఞానం' అనే ప్రత్యేక అంశం వాటినుంచి వీ ప్రత్యేకమైన స్థానంలో నిలబెడుతుంది. ప్రతి మనిషి తన జీవిత కాలంలో బాల్య, కౌమార, యువస్వ, వానప్రస్థ దశలను అనుభవిస్తాడు. మరి విచక్షణ జ్ఞానం గల మనిషి ఆయా దశలలో ఎలాంటి ప్రవర్తన ద్వారా ఆనందాన్ని పొందుతాడు, ఏమేమి చేస్తే దుఃఖాలకు దూరంగా ఉంటాడు. ఎలా ఉంటే జీవితం మొత్తం సుఖమయం అవుతుంది? ఎలా పరిపూర్ణ సౌఖ్యానందాలు పొందుతాడు? ఏయే చర్యల ద్వారా అతడు నిత్యానందాన్ని మూటకట్టుకుంటాడు? అనే విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం. బాల్యదశ అంతా తన వల్ల తానుగాక ఇతరుల సహాయ సహకారాలు, సలహా, సూచనల మేరకు ఆ వ్యక్తి జీవితం సుఖంగా కాని, కష్టంగా కాని సాగిపోతుంది. అయితే ఒక వ్యక్తి భవిష్యత్ జీవన వికాసానికి, విధానానికి, ఆనందానికి, విచారానికి అన్నింటికీ బీజప్రాయమైనది బాల్యమే! కనుక ఈ దశలోనే ఆయా వ్యక్తుల గుణగణాలు, విలువలు రూపుదిద్దుకుంటాయి.

కౌమారదశ: కౌమారదశ అంటే వ్యక్తి తన బాల్యాన్ని వదిలి యువ్వనాన్ని సంతరించుకునే రెండు దశల మధ్య జరిగే అతిముఖ్యమైన అత్యంత ప్రాముఖ్యతగల దశ ఇది. వ్యక్తి జీవన సరళిని ప్రభావితం చేయగల శక్తి ఈ దశకే ఉంది. భవిష్యత్లో వ్యక్తి ఎలాంటి జీవితాన్ని అనుభవించబోతున్నాడో నిర్ణయించే మూలాలు ఇక్కడే ఉంటాయి. పెరిగి పెద్దవారవుతున్నా మన భావం, తమకు ఒక 'గుర్తింపు' ఉండాలన్న కావలక్ష్యం, ప్రత్యేకత కోసం పాకులాట తాము అనుకున్నది జరగకపోయినా, తమ అభిరుచికి ఎవరైనా అడ్డుతగిలినా తీవ్రంగా నిరసించి ప్రతిఘటించే స్వభావం ఈ దశలోనే ఉంటుంది. మంచిచెడ్డ, చెడుచెడ్డ నిర్ణయాలు చాలా తొందరగా తీసుకుంటారు, ధౌనికత వచ్చే లాభనష్టాలు భరించగలమన్న అత్యవశ్యాసం తనబరుస్తుంటారు. ఈ దశ మానవ జీవితంలో అత్యంత కీలకమైనది. స్నేహితులంటే ప్రాణం అంటారు వారి మాటలూ, సలహాలు తూడ తప్పకుండా పాటించేందుకే సిద్ధమైపోతారు. అందుకే ఈ దశలోని వారిని చాలా మన్నితంగా ఠీర చేయాలి.

- మొట్టమొదట కౌమారదశలోని పిల్లలకు తల్లిదండ్రులే పుష్కలంగా మారిపోవాలి. వారు చెప్పేది జాగ్రత్తగా పూర్తిగా వివాలి.
- వారి ప్రవర్తనను తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా గమనించాలి కాని నిమా ఉంచినట్లు వారికి ఏమాత్రం తెలియనివ్వకూడదు.
- ఈ వయస్సువారి సాధకబాధకాలు చదువు సంధ్యల్లో చక్కని ప్రాణమిత్రునిలా పలహారివ్వవచ్చు. అదేళించినా, అజ్ఞాపించినా ఫలితం ఉండదు.
- వ్యక్తి సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పునాదులు ఈ దశలోనే వడతాయి కనుక చాలా జాగ్రత్తగా ఆలోచించి మంచి తెలివైపు ముందడుగు వేయాలి.
- 'కలిసిరాని శందమంది మిత్రుల కంటే నద్దిమర్చు చేసే ఒక్క శత్రువే మనకు ఎక్కువ ప్రయోజనం కలిగిస్తాడు'. అందుకే మిత్రులను కూడ చాలా జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాలి.
- ఈ వయస్సులో చదువు ఎంతముఖ్యమో, వ్యాయామమూ అంతే ముఖ్యం. నిద్రకో పాటు చక్కని ఆరోగ్యం ఉన్న వ్యక్తి జీవితం ఆనందమయమే అవుతుంది.
- వంశావతారాతురిని, సమయస్ఫూర్తిని, భావాన్ని చక్కగా వ్యక్తం చేయగల నేర్పును ఈ వయస్సునుంచే అలవాటు చేసుకుంటే జీవితం అంతా మధు సంతోషాలతో గడిపే సౌకర్యం కలుగుతుంది.
- ఈ వయస్సులోనే జీవితలక్ష్యాలను ఏర్పరుచుకొని, ఆ దిశలో కృషిని సాగించడం వల్ల ఉన్నత స్థానాలకు చేరేందుకు మార్గం సుగమం అవుతుంది. (ఈ మార్గంలో ఇప్పుడెప్పుడో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి పొందుతున్న టెన్నిస్ పంచలన తార 'సానియా మీర్జా' గొప్ప రోలేమోడల్ గా మారింది. జంతకుముందు మాస్టర్ బ్లాస్టర్ క్రికెటర్ సచిన్ టెండుల్కర్, చదరంగం క్రీడాకారుడు చిత్తవరాధవ్ ఆనంద్, కోనేరు హంపి తదితరులను గమనిస్తే లక్ష్యాలపై గురిపెట్టిన వారి పట్టుదల, సాధిస్తున్న విజయాలు వారికే కాక నేలాది మందికి ఆనందాన్నిస్తున్నాయి.
- అనుభవంతో చెబుతున్న తల్లిదండ్రులు, ఇతర పెద్దల సూచనలను తొందరపాటుతో కాకుండా ఒక్క క్షణం నిదానించి ఆలోచించి అచరిస్తే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. మన పెద్దవాళ్ళవారూ మన బాగునే కోరుతారు గాని చెడును కాదన్నది తెలుసుకొని మనలికే మేలు జరుగుతుంది.

యువనదశ: ఈ దశ మొత్తం ప్రేమమయమే, అలోచనల్లో కాస్త నిదానం, అచరణలో నిబద్ధత, జీవితం మీద కొంత అవగాహన కలుగుతాయి. ప్రేమలు, పెళ్ళిళ్ళు, కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరటం లేదా వృత్తిలో ప్రవేశించడం మొదలైన కొత్త అనుభవాల సహారం ఈ దశ. ఏదో ఒక వృత్తిలో స్థిరపడి ఉంటారు కనుక ఈ దశలోనే ప్రేమ న్యవహారాలు మరికాస్త ముందుకు సాగుతాయి. పెళ్ళి చేసుకోవడం తమ జీవిత భాగస్వామితో కొత్త అనుభవాలు, రెండుకుటుంబాల మధ్య రాక పోకలు, కొత్తపరిచయాలు, పండుగలు వచ్చాయి, అన్నీ ఆనందాన్ని కలిగిస్తూనే ఉంటాయి. అపై తమ అనురాగానికి ప్రతీకగా పిల్లలు పుట్టడం, వారితో వచ్చే ఆనందం, వదల్తుకులు, పిల్లల ఎదుగుదల, వారి చిలిపిచేష్టలు బుల్లి మాటలు, బుడిబుడి నడకలు, బడికివెళ్ళటాలు అన్నీ ఆనందదాయకాలే. జీవితంలో పరిణతి చెందే దశకు బీజాలు ఇక్కడ మొదలవుతాయి. జీవితానికి సంబంధించిన అన్ని అనుభవాలు ఈ దశలోనే రుచిచూస్తాయి. మంచి-చెడులు, ఆనందవిచారాలు, బరువు బాధ్యతలు, సంబంధ బాంధవ్యాలు సమాజంలో పలుకుబడి, ప్రాసకం నంటి అనేక అంశాలకు యువనదశ రంగస్థలం అవుతుంది. ఈ దశలో ఆనందంతో ఉండాలంటే ఇలా చేద్దాం.

- యువనదశ తొలివాళ్ళలోనే మనం ఏమి కావాలో నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఆ లక్ష్యం వైపు తొలి అడుగులు వేయాలి. చక్కని ప్లానింగ్ తో సమయస్ఫూర్తితో గమ్యం వైపు దూసుకుపోవాలి.



- ❖ లక్ష్మణుని సాధించాక జీవిత భాగస్వామిని తెచ్చుకోవాలి. వారితో ఎలాంటి అరమరికలు లేని ఆనందమయ జీవితం సాగించాలి.
- ❖ బంధువులు, స్నేహితులతో సమతుల్యంగా వ్యవహరించాలి. ఉద్యోగస్థులైతే సహచరులతో సామరస్యంగా మెలగాలి. 'తానొక్క ఇతరులను నొప్పించక' విధానం అచరిస్తే మీకు మంచిది, మీ ఎదుటి వారికి మంచిది, టోటల్గా ఈ సమాజానికి ఆనందాన్నిస్తుంది.
- ❖ విధి నిర్వహణలో ఏనాడూ ఎలాంటి అలక్ష్యం లేకుండా చక్కగా పనులు చేయాలి బాసే మన్ననలను పొందాలి. మీరే బాసే అయితే సహచర ఉద్యోగులతో చక్కని సంబంధాలు నెరపి వారి నుంచి మంచి నాణ్యత గల పని రాబట్టి మంచి కార్యనిర్వహకుడన్న పేరు సంపాదించాలి
- ❖ జీవితంలో ఏ దశలో అయినా తొందరపాటు తగదు తొందరపాటు నిర్ణయాలు, తొందరపాటు మాటలు పలు అనర్థాలకు దారితీస్తాయి. ఆనందాన్ని హరిస్తాయి.
- ❖ ఉద్యోగ బాధ్యతలు అంటూ ఏనాడూ కుటుంబాన్ని, పిల్లల్ని, బంధువులను, స్నేహితులను నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. అందరూ మనకు కావలసినవారే. అందరితోను మంచి సంబంధాలున్నప్పుడే ఆ జీవితం ఆనందదాయకం అవుతుంది.
- ❖ డబ్బు సంపాదనే ద్యేయంగా కొందరుంటారు కేవలం డబ్బు సంపాదించినంత మౌనంగా ఆనందం దొరుకుతుందని భావించవద్దు. ధనంతో కొనలేని ఎంతో విలువైన ఆనందాన్ని మానవ సంబంధాల్లో పొందవచ్చు.
- ❖ మీరు ఇచ్చే సందర్భాలయల నొటకన్నా మీరు చెంత ఉన్న ఒక్క క్షణం మీ భార్య, పిల్లలకు అవరిమితమైన, అంతులేని ఆనందాన్నిస్తుందని మరచిపోవద్దు
- ❖ అతిగా చేసే పని ఏదైనా వికారం పుట్టిస్తుంది. అందుకే మితంగా ఉండడం మేలు.
- ❖ ఒకస్థానంలో స్థిరపడినా మరింత ఉన్నతస్థానం పొందేందుకు 'నక్రమమార్గం'లో ప్రయత్నించడం మానొద్దు. ఉన్నతి తెచ్చే ఆనందం అది అనుభవించిన వారికే తెలుస్తుంది.
- ❖ పిల్లలు, వారి ఎదుగుదల, వారి చదువులు, తెచ్చుకుంటున్న ర్యాంకులు ఇంకా ఇంకా ఉన్నత చదువులు, ఆపైన వారి పెళ్ళిళ్ళు, పేరంటాలు ఇలా అన్ని ఆలుమగల జీవితంలో ఆనందదాయకమైన సంఘటనలే.

వాత వ్రస్తాడత: ఇది ఉద్యోగ విరుల నుంచి విరమించి కొడుకులు, కూతుళ్ళు, వారి పిల్లలకు బరువు బాధ్యతలు అప్పగించి అడిగినప్పుడు తమ అనుభవాన్ని రంగరించి సలహాలిచ్చే దశ. జీవనయానం మొదటి నుంచి చక్కని ప్రణాళికతో సాగించి బరువు బాధ్యతలన్నీ సక్రమంగా వెరవేర్చిన వారికి ఈ దశలో కలిగినంత ఆనందం మరివెవ్వరూ ఉండదంటే అతిశయోక్తి కాదు. మన కుటుంబం మన పిల్లలు, మనవలు, మనుమరాళ్ళు, మనుమనవలు ఇలా కళ్ళముందు అందరూ కళకళలాడుతూ తిరుగుతుంటే ఎలాంటి ఆర్థిక, ఆరోగ్య ఇబ్బందులు లేని వారు నిండునూరేళ్ళు సంతోషంగా బతుకుతారు అని చెప్పేందుకు ఉదాహరణగా ఈ దశను చెప్పవచ్చు. ఈ దశలోనే తాము కూడ చిన్నపిల్లలుగా మారిపోయి, వారితో కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. చిరకాలంగా ఉన్న స్నేహితులతో మంచి చెడు మాట్లాడుకుంటూ ఏ పార్కులోనో, తోటలోనో గతస్మృతులు నెమరువేసుకొనే దశ వానప్రస్థం ఈ దశలోనే పూర్వకాలపు చక్రవర్తులు. రాజులు పరిపాలనను వారసులకు అప్పగించి ఆశ్రమాలకు వెళ్ళి ఆధ్యాత్మిక జీవితం గడిపేవారు ఇప్పుడూ సామాన్యులు పలువురు ఇంచుమించు అలాగే ఉంటున్నారు. కాకపోతే ఆశ్రమం 'వృద్ధాశ్రమం' అయింది అంటే.



- ❖ వానప్రస్థంలో ప్రవేశించిన వారు ఇదివరకటి దూకుడు తెగువ తగ్గించి పరిణతి పొందిన వారుగా ప్రవర్తించాలి.
- ❖ ఏదైనా సమస్యలు ఉత్పన్నం అయితే శ్రమ అనుభవసారం నుంచి చక్కని పరిష్కారాలు సూచించాలి
- ❖ ప్రతి విషయంలోనూ తలదూర్చక, తమ వయస్సుకు తగిన పనులు చేయగల పనులు చేయడం ద్వారా పెద్దరికాన్ని, అభిమానాన్ని నిలబెట్టుకోవాలి.
- ❖ మనుమరాళ్ళు, మనవలకు తమ జీవిత అనుభవ సారాన్ని చిన్న చిన్న కథలుగా చెప్పి మంచి మార్గం అనుసరించేలా ప్రోత్సహించాలి తర్వాత తర్వాత పిల్లలు మంచి ఉన్నత భావాలతో అత్యున్నత స్థానాలకు చేరితే ఆనందం అర్థవం అవుతుంది.
- ❖ పిల్లలు ఎంత ప్రయోజకులైనా, ఎంత బాగా చూసుకుంటున్నా మీ చేతిలోనూ కొంత ఆర్థిక మద్దతు ఉండేలా చూసుకోండి. వేగంగా మారుతున్న ఈ సమాజంలో ఉన్నదంతా ఊర్చిపెట్టి అనంతరం ఎన్నెన్నో ఇబ్బందులు పడుతున్న వృద్ధులను మనం నిత్యం చూస్తూనే ఉన్నాం. అలాంటి దుఃఖపూరిత జీవితం ఎదురవకుండా చూసుకోండి. అప్పుడు ఆనందం మీ నుంచి దూరం అయ్యే సమస్యేరారు
- ❖ మన మంచి బుద్ధి మన జీవితంలో ఆనందానికి చుక్కానిలా పనిచేస్తుందన్నది మరచిపోవద్దు
- ❖ వృద్ధాప్యంలో ఉన్న ఆలుమగలే నిజమైన స్నేహితులు. ఒకరికొకరు ఆనందాన్ని ఇచ్చి పుచ్చుకొని తోడు నీడగా ఉండడం ఎంతో ముఖ్యం.

బంధులు



ఆదర్శ ప్రాయమైన జంట

ఆదర్శప్రాయమైన జంటకు చక్కని ఉదాహరణ సీతారాములు. ఎవ్వడు ఎక్కడ ఆదర్శప్రాయుల గురించి మాట్లాడే నందర్నం వచ్చినా ముందుగా స్మరణకు వచ్చేది సీతారాములే. రామునికి సీత సీత అయితే రాముడు సీతకు తోడు. ఇలా ఒకరికి ఒకరు తోడునీడగా అన్యోన్యంగా బతికిన, బతుకుతున్న జంటల్లో అనందం తొందరపాటుతుంది. సమాజం వట్ల తమ బాధ్యతను విస్మరించకుండా సన్మార్గంలో పయనించిన దంపతులను ఆదర్శ జంట అంటారు. ప్రతి పనిని నిజాయితీగా నిబద్ధతతో, సకాలంలో పూర్తిచేసి సమాజాభివృద్ధికి ఆదర్శ జంట తోడ్పడుతుంది. భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరికొకరు ఎలాంటి అరమరికలూ లేకుండా సహాయ సహకారాలు అందించుకుంటూ తమ విద్యుక్త ధర్మాలను నిర్వహించిన పలు జంటలు మనకు సమాజంలో ఆదర్శంగా నిలుస్తాయి. మన జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ-కస్తూర్బాగాంధీ, రామకృష్ణ పరమహంస-శారదాదేవి ఇలా ఎందరో ఆలుమగలు మనకు ఆదర్శంగా నిలుస్తారు. ఒకరి మాటకు ఒకరు విలువ ఇచ్చుకుంటూ తాము సాధించాల్సిన పనిని పట్టుదల, కృతనిశ్చయం, అంకిత భావంతో పూర్తిచేసి 'ఫలాలను' జాతికి సమర్పణ చేస్తారు. గాంధీమహాత్ముని ఎన్నో ఉద్యమాలలో కస్తూర్బా స్వయంగా పాల్గొని అనేక ఉద్యమాలలో తోడునీడగా నిలిచారు. బాపూ బయటకు వెళ్ళిన అనేకమార్లు ఆయన తిరిగి వచ్చేవరకూ ఆశ్రమాన్ని చక్కని దక్షతతో నిర్వహించారు. ఎన్నెన్నో సమాజసేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఇలా సమాజహితానికి, సమాజశ్రేయస్సుకు, సమాజాభివృద్ధికి, సంఘసేవకు కలిసిమెలసి తమ జీవితాలను అంకితం చేసిన వారు ఆదర్శ జంటలు అని ప్రసిద్ధి చెందుతారు.

ఏమేమి చేయాలి : ఆదర్శ జంటగా పేరు తెచ్చుకోవాలంటే ముందుగా ఆలుమగలు చేయాల్సిన పని ఏమంటే వారిద్దరూ ఒకరినొకరు ఇష్టపడాలి. ఒకరంటే ఒకరికి గౌరవాదరాభిమానాలు పెంచుకోవాలి. కోపతాపాలు, పంతాలు పట్టించుకుంటూ, దూషణ, తిరస్కారాలు, తిరుగుబాట్లు, పోట్లాటలు ఉండకూడదు.

✱ సమాజహితంకోరి ఏ వదైనా ప్రారంభించేముందు దానికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలు కూలంకషంగా దర్శించి, సమాజానికి ఎంత వరకూ ఉపయోగపడుతుందో బేరీజు వేసుకోవాలి.

- ✱ ఒకరు ప్రారంభించిన కార్యక్రమాన్ని వ్యతిరేకధోరణితో కాకుండా సానుకూల దృక్పథంతో తోడ్పాటునందించాలి, కొనసాగించాలి.
- ✱ అందరికీ ఆదర్శంగా ఉండాలి. ఇరుగు పొరుగువారి కష్టసుఖాల్లో పాలుపంచుకోవాలి. సహాయ సహకారాలు అందించాలి.
- ✱ పిల్లల్ని ప్రయోజకులుగా తీర్చిదిద్దాలి. ఆదర్శ అభిప్రాయాలు పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి. సమాజానికి ఉపయోగపడే పాఠాలుగా తయారు చేయాలి. మంచి పదువులు చెప్పించాలి.
- ✱ కుటుంబంలో అందరితోనూ కలిసిమెలసి ఉండాలి. రాగద్వేషాలు లేకుండా అందరినీ సమానంగా పరిగణించాలి. అందరికీ ఆనందం కలిగించాలి.
- ✱ సమాజ సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలి. ప్రకృతి బీభత్సాలు తదితర సందర్భాల్లో అపస్మరులకు చేయూతనివ్వాలి.
- ✱ మనకున్న దానిలో కొంత సొమ్ము వెచ్చించి వికలాంగులు, ఇతర నిరాదరణకు గురైన పిల్లల కోసం ఆశ్రమపాఠశాలలు నిర్వహించాలి. వారికి చక్కని వృత్తి శిక్షణ ఇప్పించాలి. నిధులు దుర్వినియోగం కాకుండా అందరికీ సౌకర్యాలు చక్కగా అందేలా చూసే దంపతులను ఆదర్శ జంట అంటారు.
- ✱ పర్యావరణంపై సమాజానికి అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. వాతావరణ కాలుష్యంపై సమాజం నియంత్రణ సాధించేలా తయారు చేసేందుకు కృషిచేయాలి.
- ✱ ఎవరికైనా ఏదైనా నలహ ఇచ్చే ముందు తామే ముందుగా అచరించి చూపాలి. నలుగురికీ మార్గ దర్శకులుగా నిలవాలి.
- ✱ సమాజాభివృద్ధి కోసం ఎలాంటి కార్యక్రమం చేయాలనుకున్నా తొలుత అసనుకూలతలు ఎదురవడం సహజం. అయితే వాటిని నరైన దృక్పథంతో, చక్కని అవగాహనతో బేరీజువేసుకొని నిజంగా ఆ పనిలో సమాజహితం సాధ్యమనిపిస్తే ముందుకు సాగిపోవాలి. వెనుదిరిగి చూడకూడదు. సద్విమర్శను సానుకూలంగా తీసుకోవాలి. కువిమర్శలను పట్టించుకోకూడదు.
- ✱ తప్పుచేయడం మానవలెజిం. ఏదైనా పొరపాటు తమ జంటవల్ల జరిగితే నిజాయితీగా ఒప్పుకోవాలి. నరిదిద్దే అవకాశాలను ఆన్వేషించాలి. వ్యతిరేక పదనాలను కూడ సానుకూలంగా మార్చేందుకు మన వంతు కృషి చేయాలి.
- ✱ పొరపాట్లు దొర్లవచ్చేమో అని వలుపురు ఏ పని చేయకుండా నిష్క్రమపరులుగా తయారౌతారు. ఇలాంటి వారి వల్ల సమాజానికి కీడే గాని మేలేమీ జరగదు. పని అంటూ ఏదైనా చేసినప్పుడే కదా తప్పు జరిగినా ఒప్పు జరిగినా!
- ✱ మనం చేసే కృషిలో దైనాన్ని చూడాలి. 'పనియే ప్రత్యక్ష దైవం' అన్నారందుకే. ఇలాంటి వారే సమాజానికి మేలు చేకూర్చినవారవుతారు. ఆదర్శప్రాయులవుతారు.
- ✱ సొంత కార్యాలయమో, సొంత ఉత్పాదక పరిశ్రమో నిర్వహించే దంపతులైతే తమ ఉద్యోగులను సాదరంగా చూడాలి. వారి కష్టానికి తగిన ఫలితం అందజేయాలి. చక్కని బహుమతులు ఇస్తూ ఉత్సాహం పెంచేందుకు బాటలు వేయాలి. ఉత్పత్తి పెరిగితేనే కదా సమాజం ముందడుగు వేస్తుంది!
- ✱ ఎవ్వడు కొత్త కొత్త ఆలోచనలతో మంచిమంచి కార్యక్రమాలు నిర్వహించి వాటి ప్రయోజనాలు సమాజానికి అందేలా చూడాలి.
- ✱ ఎవ్వరూ నిత్యనూతనంగా ఉండాలి. అన్యోన్యత, అనురాగానికి మారు పేరుగా నిలవాలి.



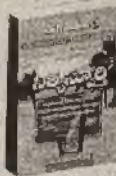
- మన అభిప్రాయాలే సరైనవంటూ అందరి మీదా రుద్దకుండా ఇతరులు చెప్పేది కూడ వినాలి. వాస్తవాలు గ్రహించి ఆనుసరించాలి.
- ఇతరుల స్వేచ్ఛకు భంగం వాటిల్లకుండా మన ప్రవర్తన ఉన్నప్పుడే సమాజంలో ఆనందం వెల్లి విరుస్తుంది.
- 'తన కోపాన్ని జయించిన వారు ఈ లోకాన్నే జయించిన వార' అంటారు. 'తనకోపమే తన శత్రువు' అన్నారూ కూడ, అలాంటి కోపతాపాలు దరిజేరనివ్వని దంపతులూ ఈ సమాజానికి అదర్శప్రాయుడే.
- ఇతరుల ఆత్మవిశ్వాసం చెబుతినేలా ఏవాడూ ప్రవర్తించని జంటను సమాజం అదర్శంగా తీసుకుంటుంది.
- అపాత్రదానాలు చేయొద్దు. మనం చేసే ఏ సహాయం అయినా దాని ప్రతిఫలం అవసరమైనవారికే అందేలా చూడాలి.
- ఆనందపథ త్యాగాలు చేసే వారిని అయోగ్యులు అంటారు. ఆందుకే మనం ఏదైనా త్యాగం చేసేదాని వల్ల నలుగురికీ మేలు జరగాలి. పొట్టి శ్రీరాములు ఆత్మత్యాగం ఆంధ్రరాష్ట్రాన్ని సాధించింది. ఇలాంటి త్యాగాలు చేసే వారిని అదర్శప్రాయులంటారు.
- భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఒక్కొక్క రంగంలో ఒక్కొక్కరు వేర్వేరుగా ప్రతిభను ప్రదర్శించే ఏలుంటుంది. ఇద్దరూ ఒక్కమాటగా నిలిచి ఆయా రంగాల్లో వారు ముందుకు నడిచి ఉన్నత స్థానం పొందాలి. ఆదర్శప్రాయులు కావాలి.
- మనం చేయాలనుకున్న పనులను ప్రాతమ్యాలు గమనించి ఏ సమయంలో ఏ పని చేయడం అవసరమో దాన్ని సంపూర్ణంగా నిర్వహించాలి. పనులలో క్రమపద్ధతి పాటించాలి. క్రమశిక్షణతో నిర్వహించిన ఏ కార్యక్రమం అయినా మంచి ఫలితాలిస్తుంది. అందరికీ ఆనందాన్నిస్తుంది, ఆదర్శప్రాయమవుతుంది.
- సామాజికావసరాల పట్ల దంపతులకు సమన్వయం, సదవగాహన ఉండాలి. నాటి నిర్వహణలో ముందరుగు చేయాలి.
- దేశ కాలాలను బట్టి దంపతులూ తమ విధానాలు ఎప్పటికప్పుడు అధునికం, విత్యసూతనంగా మలచుకుంటూ ముందుకుసాగాలి.
- 'రాను పట్టిన కుండలుకు మూడేకాళ్ళు' న్న చందంగా ప్రవర్తించకుండా వాస్తవాలపై దృష్టినిలిపి మంచి బాటలోనడిచి, ఉన్నతస్థానంలో నిలిచి జంట ఎప్పటికీ ఆదర్శప్రాయమైనదే!
- దాంపత్యాన్ని స్వర్గదామంగా మలచుకోవాలన్న నిర్ణయం తీసుకోవడం అలుమగల జీవనంలో అతికిలకమైన అంశం. ఒకరిభావాలను ఒకరు కచ్చితంగా అంచనా వేసుకొని ఒకరికీ ఆహ్లాదం, ఆనందం కలిగించే రీతిలో మరొకరు ప్రవర్తిస్తే అది ఆనురాగ సంగమం అవుతుంది. ఆదర్శ దాంపత్యంగా విలుస్తుంది.
- భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ తమ ఆత్మమామలనైపు బంధువులతో అన్యోన్యంగా ఉండాలి. మనస్సులో ఎలాంటి మాలిన్యాలు లేకుండా వక్కని ఆధారాలిమానాలతో సమాధరించాలి. పెద్దలందరినీ గౌరవిస్తూ చిన్నవయస్సు వారిపై అత్యున్నత ప్రదర్శించాలి. ఇలాంటి ప్రవర్తనతో మీ తరవాతీతరం వారికి మీరు ఆదర్శప్రాయులవుతారు.

ఉద్యోగ సుపానం

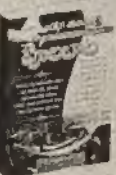
వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు

వ్యక్తిత్వ వికాస రచనలు అందించడంలో పేరు గాంచిన ప్రముఖ విద్య ఉద్యోగ వ్యవస్థల ఉద్యోగిపోషణం ఒకేసారి పది వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలును విడుదల చేసింది. నేటి పోటీయంగులో విజయం సాధించాలంటే బలమైన వ్యక్తిత్వం అవసరమని ప్రతి ఒక్కరూ అంగీకరిస్తారు. ఆ కోణంలోంచి 'ఉద్యోగిపోషణ' తన ప్రయత్నంలో పూర్తిగా విజయవంతమైంది. ఈ పది పుస్తకాలు మన ప జీవితంలోని భౌతిక, లంకాలను స్పృశించాయి. కార్యచరణకు ఉపక్రమించి, లభ్యత విజయాలు సాధించాలనుకునేవారు తప్పకుండా చదవాల్సిన పుస్తకాలని

✓ నిత్యజీవితంలో ప్రతిఒక్కరూ ఎన్నో వివాదాన్నివ్వాలనుకోవలసివచ్చుతుంది. వాటిని పారద్రోలి, ప్రతిరోజూ సున విస్మయం తీసికొని నడిపించే మిత్రులు చాలా అరుదు. వివాదాన్ని పుష్కలము పారద్రోలి, గత అనుభవాలును సమర్థిస్తే ఉన్నత లక్ష్యాలనైపు పురోగమితవేసే పుస్తకం... **నిత్యసూక్తి రూ.35/-**



✓ చాలామందికి మానసికపరమైన ఉంటాయి. 18-35 ఏళ్ళయినవారి యువకులు ఎదుర్కొనే వివిధ సమస్యలకు ప్రసిద్ధ సైకియాట్స్ ద్వారా మంచిగా గాఢించే పరిష్కారాలు, యువకుల దృష్టికి ఉద్యోగ సోపానంలో ప్రాచుర్యం పొందిన కీర్తి ఫలాలకు ఉపక్రమం... **పూలబాట రూ.30/-**

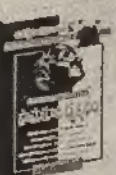


✓ ప్రతి మనిషి తనలో వ్యక్తిత్వం ఉందని భావిస్తారు. అయితే సమస్య ఇక్కడే మొదలవుతుంది. వ్యక్తిత్వం అనేది దిష్ట మరల కాని దాన్ని సమర్థిస్తామని చాలా కష్టం. మీ దృక్పథం ఎలాంటిదో, మీ వ్యక్తిత్వం ఎలాంటిదో మొదలైన క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు మీరు సరైన సమాధానాలు పొందేలా శాస్త్రీయంగా రూపొందించిన యాభై ప్రశ్నల వ్యక్తిత్వ అంచనా ప్రశ్నావళి.



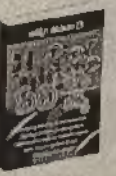
మీరేమిటో మీకు తెలుసా? రూ.35/-

✓ మనోరత్న, సామాలు మనస్సు నేరేనేనీ వారివారి భృక్త్యులతో అంటారు అనుభవజ్ఞులు. సామాజికం దృక్పథంతో కొంతమంది ఎన్నో విజయాల సాధిస్తుండగా, ప్రతికూల దృక్పథంతో పరాజయం పాలవుతున్నవారు ఎందరో ఉండటం దురదృష్టవశాత్తూ. దృక్పథం మార్పుతో ఉద్యోగ విజయాలను సాధించవచ్చని చెప్పే మంచి పుస్తకం.



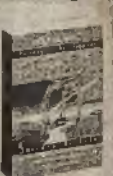
సానుకుల దృక్పథం రూ.35/-

✓ వివిధ విషయాలపై మనకు గల దృక్పథమే మన ఆయాపరిణామాలకు కారణం. సాధారణంగా అనేక రిషయాలపై మనకు గల అభిప్రాయాలు అసోపాటు మాత్రమే. మరి వాస్తవాలేంటి? ఆ వాస్తవాలను వివరించి మీ దృక్పథమార్పుకు దోహదం చేసే పుస్తకం.



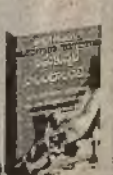
ఏది తప్పు? ఏది ఒప్పు? రూ.30/-

✓ మనం ఒప్పుకోబోయినా ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిఒక్కరూ విజయం కోసం పరితపిస్తారనిదే కఠోరవత్తం. విజేత అవ్వాలని 'తమిం' ప్రతి ఒక్కరూ విజయసూత్రాలు తెలుసుకోవడం అవసరం. మిమ్మల్ని విజయద్యోతన ద్వారా నిలబెట్టే విజయసూత్రాలు పంపించే...



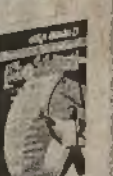
సక్సెస్ సీక్రెట్స్ రూ.25/-

✓ అనుకున్నది సాధించాలంటే ఏం చేయాలి? యువతీ యువకులు తరచుగా అడిగే ప్రశ్న ఇది. ప్రతివ్యక్తి తాను మార్గాలనుకుంటే మార్గవచ్చు. అలాగే అవరోధాలను అధిగమించవచ్చు. వివరితీ తన అనుకున్నది సాధించ వచ్చు. అనుకున్నది సాధించాలి! ఏమిందో చెప్పడం.

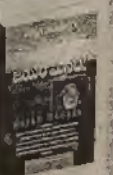


అనుకున్నది సాధించాలి? రూ.30/-

✓ సమయపాపా విజయసాధన జీవితలక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని వాటి సాధనకు సమయాన్ని సమర్థ వంతంగా ఎవరైతే వినియోగించుకుంటారో వారి విజేతభాగా నిలుస్తారు. కాలాన్ని ప్రభావితంగా విని యో గించుకొని విజేతల జాబితాలో చేరాలనుకునే వారికోసం... **రైసు మేనేజ్మెంట్ రూ.30/-**



✓ ప్రపంచంలో విజయాలు సాధిస్తున్నవారివారికీ మీరు తీసిపోరు. ప్రతిఒక్కరిలో అంతంతటి సామర్థ్యాలు దాగిఉంటాయి. అయితే కాదు ఏ రంగంలో రాజీంప గలమో గుర్తించి ఆ రీతిగా కృషిచేయడం ద్వారానే విజయం సాధించగలరు. అందుకు తగిన అలోచనలు రేఖింపి ఉత్తేజాన్ని అందించే మహర్షి పుస్తకం.



జయం మనదే రూ.60/-

✓ వ్యక్తిత్వవికాస సూత్రాన్ని సామాన్యులకు అందించాచి ఎందరో కృషి చేశారు. 1970లో మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞులలో ఓ విప్లవాత్మక మలుపు సంగభవించింది. శరవేగంగా, అతిసామాన్యంగా, అత్యంత స్పష్టమైన పుస్తకంగా దక్షిణ లోపాల్ని దిగి ప్రపంచవ్యాప్త శక్తిమంతులుగా తీర్చిదిద్దే మ్యూజ్ లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్ (ఎన్ఎల్పి) రూపదిద్దబడింది. ఎన్నోవిధ అధారంగా రూపొందించిన వ్యక్తిత్వ దిద్దుబాటు కోర్సు.



సక్సెస్ ప్రియసింగ్ రూ.25/-

ఈ పుస్తకాల సాఫ్ట్ కంప్యూటర్, లేదా నేరుగా పంపించవలసిన విరునామా : మ్యూజిఎస్ పబ్లికేషన్స్, 71 ఎస్ఆర్ఆర్, విజ్ఞానగర్, హైదరాబాద్-500 044. ఫోన్ : 27605829, 27663378, మొబైల్ : 9866235306.

వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు మీ విజయానికి నేస్తాలు.



* కుటుంబంలో ఎప్పుడైనా ఏదైనా చిన్న చిన్న కలతలు వచ్చినప్పుడు వాటి మూలాలు అన్వేషించి ఎప్పటికప్పుడు తెలివిగా పరిష్కరించాలి. ఈ ప్రతిభే సమాజంలో ఏదైనా వ్యతిరేక ధోరణులు పెల్లుబికితే సమర్థంగా పరిష్కరించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే 'ఇంటిగెలిచి... రచ్చగెలుపు' అంటారు.

* పిల్లలకు జీవితానికి అవసరమయ్యే విషయాలు వేర్వారీ. వారిని శాసించకూడదు.

* పిల్లల 'పెంపకంలో' మెతకదనం ప్రదర్శించకూడదు. అలాగే అగ్రహం ప్రదర్శించకూడదు. కొరినవన్నీ కొనివ్వడం ప్రేమకు చిహ్నం కాదు. పిల్లల కొరికలో ఉచితానుచితాలు బేరీజు వేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

* పిల్లలకు తల్లిదండ్రులే తొలి రోల్మోడల్స్. అందుకే వారికి అమ్మా నాన్నలే అదర్థంగా నిలవాలి. తల్లిదండ్రులందరూ ఈ పంథాలో సాగితే సవశకం ఆవిష్కారం అవుతుంది.

* పిల్లల పట్ల ఆదరం ప్రదర్శిస్తూ వారికి స్వతంత్రంగా ప్రవర్తించగల అవకాశం కల్పిస్తే వారిలో మేధాశక్తి సునిశితంగా రూపొందేందుకు ఎంతో దోహదం చేస్తుందని మనస్తత్వ వేత్తలంతా ఏకగ్రీవంగా జరిగిపోతున్నారు.

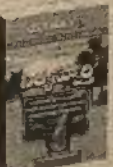
సుఖమయ దాంపత్య జీవితంలో ఓ రహస్యం ఇమిడి ఉంది. ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా, హాయిగా, సంతోషంగా ఉండడం అలవాటు చేసుకుంటారు. ఎన్నికష్టాలు, ఒత్తిడులు ఎదురైనా సంతోషంగా ఉండగలిగే అలవాటు దాంపత్యజీవితాన్ని సంతోషకరంగా తీర్చిదిద్దుతుంది.

బాంబులు

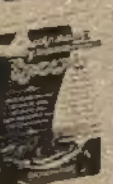
చెడ్డల్ని సరిపానం వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు

వ్యక్తిత్వ వికాస రచనలు అందించడంలో పేరుగాంచిన ప్రముఖ రిద్ద, ఉద్యోగ వ్యవస్థాపక ఉద్యోగసోపానం ఒకేసారి పది వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలను విడుదల చేసింది. నేటి పోటీయుగంలో విజయం సాధించాలంటే బలమైన వ్యక్తిత్వం అవసరమని ప్రతి ఒక్కరూ అంగీకరిస్తారు. ఆ కోణంలోంచి 'ఉద్యోగసోపానం' తన ప్రయత్నంలో పూర్తిగా విజయవంతమైంది. ఈ పది పుస్తకాలు మారవ శీవతంత్రుని భాష, అంశాలను స్వీకరించాయి. కాద్యుచరణకు ఉపక్రమించి, అద్భుత విజయాలు సాధించాలనుకునేవారు తప్పనిసరిగా చదవాల్సిన పుస్తకాలని.

✓ విద్యనీతిలో ప్రతిఒక్కరూ ఎన్నో సందాహస్యాలను రోవపుకుంటారు. వాటిని పారదోలి, ప్రతిరోజూ మన వెన్నులో ఉండి నడిపించే మిత్రులు చాలా అరుదు. నిరాశ నిష్పూలను పారదోలి, గత అవసరాలను నమాదీసి ఉన్నత లక్ష్యాంపై పురోగమించేవే సప్తకం... **నిత్యసూర్తి రూ.35/-**



✓ చాలామందికి మానసికసమస్యలు ఉంటాయి. 18-35 ఏళ్ళయిన యువకులు ఎదుర్కొనే వివిధ సమస్యలకు ప్రసిద్ధ సైకియాలిస్ట్ డాక్టర్ మందాని గౌరవేపి చరిషాధా. యువతకు ప్రక్షుభక ఉద్యోగ సోపానంలో ప్రాధుం పొంది తీక్షణ పాఠాను పుస్తకం... **పూలబాట రూ.30/-**



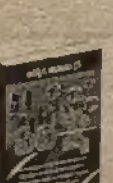
✓ ప్రతి మనిషి తనకో వ్యక్తిత్వం ఉండాలి భావిస్తాడు. అవలు నమస్సు వచ్చే మొదలవుతుంది. వ్యక్తిత్వం అనేది దున్నవేరు కానీ దాన్ని సముపార్జించడం చాలా కష్టం. మీ దృక్పథం ఎలాంటిదో, మీ వ్యక్తిత్వం ఎలాంటిదో మెయిన్ క్లిష్టమైన ప్రశ్నలకు మీరు సరైన సమాధానాలు పొందాలి కాస్త్రయంగా రూపొందించిన యాభై ప్రశ్నల వ్యక్తిత్వ అంచనా ప్రశ్నావళి. **మీరేమిటో మీకు తెలుసా? రూ.35/-**



✓ మనోవ్యక్తి మామూలు మనిషి మేరేపేది వారిని దృక్పథాలే అంటారు అనుభవజ్ఞులు. పామకూం దృక్పథంతో కొంతమంది ఎన్నో విజయాల సాధిస్తుండగా, ప్రతికూల దృక్పథంతో మామూలు పాంపుతున్నవాడు ఎందుకో ఉండడం దురదృష్టకరం. దృక్పథం మార్పుతో అద్భుత విజయాలను సాధించమన్నది రెన్నే నుంచి పుస్తకం. **సామకూల దృక్పథం రూ.35/-**



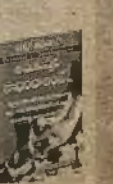
✓ వివిధ విషయాలపై మనకు గల దృక్పథమే మన జయవిజయాలకు కారణం. సాధారణంగా అనేక విషయాలపై మనకు గల అభిప్రాయాలు అలోపాలు మాత్రమే. మనీ వాస్తవాలేంటి? ఆ వాస్తవాలను వివరించి మీ దృక్పథమార్పుకు దోహదం చేసే పుస్తకం. **ఏది తప్పు? ఏది బిచ్చం? రూ.30/-**



✓ మనం ఒక్కోకోపానా ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిఒక్కరూ విజయం కోసం పరితపిస్తూనే ఉన్నారని కథోరసత్వం. విజేత అవ్వాలని తపించే ప్రతి ఒక్కరూ విజయసూరాలు తెలుపకోవడం అవసరం మెప్పుద్ధి విజయదానం దగ్గర విలబెడే విజయరహస్యాం నెలకలవన్నీ... **సక్సెస్ సీక్రెట్స్ రూ.25/-**



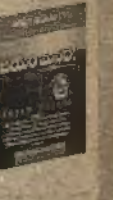
✓ అనుకున్నది సాధించాలంటే ఏం చేయాలి? యువశి. యువకులు తరచుగా అడిగే ప్రశ్న ఇది. ప్రతివ్యక్తి కానూ మారాలమంటే మరచవచ్చు. అలాగే అవరోధాలను అధిగమించవచ్చు. చివరికి తమ అనుకున్నది సాధించ వచ్చు. అనుకున్నది సాధించాలి వివరించే పుస్తకం. **అనుకున్నది సాధించాలంటే? రూ.30/-**



✓ నమయపాలనా విజయసాధనే శీవతంత్రులను నిర్దేశించుకుని వాటి సాధనకు సమయాన్ని సమర్థ వంతంగా ఎవరికీ వివిధాగింపకుంటూకో వారే విజేతలుగా నిలుస్తారు. కానాన్ని ప్రభావితంగా చిని మో గింపకొని విజేతల జాబితాలో చేరాలను కునే చారికోనం... **టైమ్ మనేజ్మెంట్ రూ.30/-**



✓ ప్రపంచంలో విజయాల సాధిస్తున్నవారినీ మీరు తీసిపోరు. ప్రతిఒక్కరిలో అసంతోషి సామర్థ్యాలు దాగిఉంటాయి. అయితే కామం ఏ రంగంలో దాక్షింప గలమో గుర్తించి ఆ దిశగా కృషిచేయడం ద్వారానే విజయం సాధించగలరు. అందుకు తగిన ఆలోచనలు రేకెత్తించి ఉత్తేజాన్ని అందించే మహత్తర పుస్తకం. **జయం మనదే రూ.60/-**



✓ వ్యక్తిత్వవికాస మార్గాన్ని సామర్థ్యం అందించాలని ఎంతరో కృషి చేశాడు. 1970లలో ఘనవ్యక్తి శాస్త్రంలో ఓ విప్లవాత్మక ముఖ్య సంభవించింది. తరచేరడగా, అతిసామాన్యంగా, అశ్వంత వైదా సూక్ష్మంగా వ్యక్తిత్వ లోపాన్ని దిద్ది ప్రపంచస్థాయి శక్తిమంతులుగా తీర్చిదిద్దే మార్గం దింగ్విక్తే ప్రోగ్రామింగ్ (ఎన్ఎడిఎ) రూపుదిద్దుకొంది. ఎన్ఎడిఎ అధారంగా రూపొందించిన వ్యక్తిత్వ దిద్దుబాటు కోర్స్. **సక్సెస్ ట్రయనింగ్ రూ.25/-**



ఈ పుస్తకం సాఫల్త్యం లభ్యం. లేదా నేరుగా సంప్రదించవలసిన చిరునామా : న్యూవిజివీ పబ్లికేషన్స్, 71 ఎన్ఆర్టీ, విద్యానగర్, హైదరాబాద్-500 044. ఫోన్ : 27605829, 27663376, మొబైల్ : 9866235306.

వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు మీ విజయానికి నేస్తాలు.

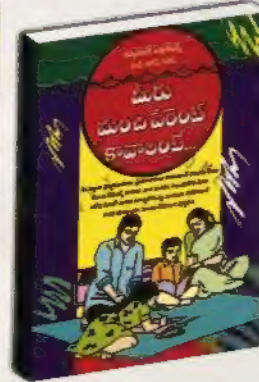
జీవించండి ఆనందంగా ఇలా....

New Vision Publications
Happy Home Series

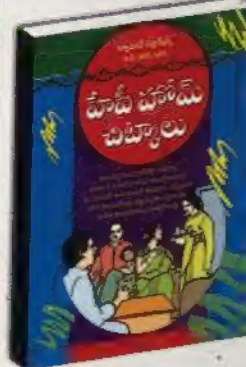
వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాల రూపకల్పనలో యువతరం
జీవితాలకు కొత్త ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తున్న ప్రముఖ ప్రచురణ
సంస్థ **న్యూవిజన్ పబ్లికేషన్స్** ఇంటింటిలో సుఖసంతోషాలు
నింపేందుకు ఈ **హాపీ హోమ్ బుక్స్ సెరీస్**
మీ ముందుకు తెచ్చింది.



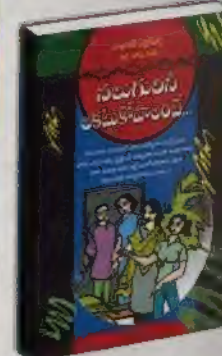
మాతన దంపతుల
నుండి అన్ని వాద్యతలు
తీరి కాలక్షేపం చేస్తున్న
వృద్ధ దంపతుల
వరకు అన్ని వయస్సుల
అలుమగలు తెలుసు
కోవాల్సిన ఆనంద
బీజన రహస్యాలు.



మీ పిల్లలు ప్రజ్ఞావంతులు,
ప్రయోజకులు కావాలంటే ముందు
మీరు మంచి పేరెంట్స్ కావాలి.
వారి మనసు గెలుచుకొని
మీకు తగిన రీతిలో వారిని
మార్చుకోవచ్చు. అందుకు
ఉపకరించే వివిధ మార్గాలను
సూచించే మంచి పుస్తకం.



తమ ఇల్లు సుఖసంతోషాల
మరిన్ని ఇంజనీరింగ్ కావాలని ఎవరికి
ఉండదు? అయితే అందుకు
ఏం చేయాలో చాలామందికి
తెలియదు. వాస్తవానికి వీటిని
తెలుసుకోవడం ద్వారా
ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఇంటిని
సందనవంలా మార్చుకోవచ్చు.



కొందరిని చూస్తూనే చాలు
ఉత్సాహం వచ్చేస్తుంది.
వాడు ఎక్కడ ఉన్నా... స్నేహించే
ఉత్సాహం అంతా ఇంతా కాదు.
వారి చుట్టూ జనం ఇట్టే
మూగిపోతారు. ఇలా
వలసగురినీ ఆకట్టుకోవడం
ఎలా...?

ప్రతి కుటుంబానికి ఉపకరించే ఈ పుస్తకాలు
ఒక్కొక్కటి వెల రూ. 15/-

**అన్ని
షాపుల్లో
లభ్యం.**

NEW VISION PUBLICATIONS
71 SRT, Vidyanagar, Hyderabad-500 044.
PH : 040-27605829, 27663376